Станислав Махов

БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ:
основы, принципы, методы

монография

Академия МАБИВ
www.mabiv.ru

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная работа посвящена проблеме формирования стратегии личной безопасности студентов юридических специальностей и разработке методики ее преподавания. Разработана модель формирования стратегии личной безопасности через освоение активной самообороны «ГРОМ».

В учебный процесс внедрена личностно-деятельностная образовательная технология формирования стратегии личной безопасности студентов. Исходя из учета индивидуально-психологических особенностей студентов юридических специальностей, разработана и апробирована комплексная методика определения уровня готовности будущего юриста к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой.

Предлагаемые подходы могут быть использованы в профессионально-прикладной физической подготовке студентов юридических специальностей на этапе вузовской подготовки, учебных центрах МВД и ВС РФ по прикладной и боевой подготовке, учебно-методическом комплексе спортивных федераций по единоборствам.

- Станислав Юрьевич Махов
  -
  - Введение
  - Глава 1. Научно-теоретические основы формирования стратегии личной безопасности студентов юридических специальностей
    - 1.1. Сущность и содержание обеспечения личной безопасности в учебной и профессиональной деятельности будущего специалиста юридических специальностей
    - 1.2. Условия формирования стратегии личной безопасности
    - 1.3. Критерии и показатели стратегии личной безопасности
    - 1.4. Модель формирования стратегии личной безопасности будущего специалиста юридических специальностей
    - Выводы по первой главе
  - Глава 2. Опытно-экспериментальное исследование и результаты формирования стратегии личной безопасности студентов юридических специальностей

- 2.1. Методы, организация и результаты исследования по формированию стратегии личной безопасности студентов юридических специальностей
- 2.2. Формирование стратегии личной безопасности студентов юридических специальностей
- 2.3. Результаты исследования и динамика формирования стратегии личной безопасности студентов юридических специальностей
- Выводы по второй главе

- Заключение
- Практические рекомендации
- Библиографический список
- Приложения
  - Приложение 1
  - Приложение 2
  - Приложение 3
  - Приложение 4

Станислав Юрьевич Махов
Безопасность личности: основы, принципы, методы

© С.Ю. Махов, 2013
© Академия безопасности и выживания, 2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Введение

Актуальность темы исследования. Дестабилизация экономики, спад производства, снижение жизненного уровня населения, разрушение старой системы ценностей и стереотипов, регулировавших отношения личности с обществом, – всё это болезненно переживается населением России, отражаясь на его социальном самочувствии. Социальные кризисные процессы, происходящие в современном обществе, отрицательно влияют на психологию людей, порождая тревожность и напряжённость, озлобленность и насилие, в крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность. Обыденное сознание фиксирует увеличение конфликтов и фактов агрессивного поведения людей, связанное с интенсивным процессом расслоения населения по межнациональному, имущественному, социальному признакам.

В системе социальных категорий личная безопасность занимает особое место, это возможность беспрепятственно пользоваться тремя социально-биологическими благами, принадлежащими человеку – жизнью, здоровьем и физической свободой. Вместе с тем, существует множество причин, приводящих к их утрате. Опасности исходят от природных сил и от самих людей. Общество в целом может существовать только в том случае, если оно пытается обеспечить личную безопасность своих членов, создавая для этого специальные механизмы.

Результаты научных исследований А.А. Кадочникова, О.В. Майорова, М.В. Степанова, А.Е. Тараса и др. показывают, что студенты как наиболее активная часть общества, довольно пренебрежительно относятся к проблеме личной безопасности. Особенно это относится к студентам-юристам, чья профессиональная деятельность будет связана с повышенным риском взаимодействия с агрессивной социальной средой. Профессия будущего юриста напрямую связана с разрешением различных конфликтов и споров (гражданских, криминальных, административных и др.), что требует хорошей умственной, психологической и физической подготовленности, а также активного применения знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности. Преступники могут оказывать давление и воздействовать на юриста для решения проблемы в свою пользу, начиная от запугивания, подкупа, шантажа и заканчивая физической расправой. Очевидно, что в нынешней действительности, таящей в себе различные угрозы для специалиста-юриста, особое место должно уделяться проблемам личной безопасности и активной самообороне. Если в

специализированных вузах в программы по физической подготовке включены разделы, изучение которых связано с физической защитой своей личности от агрессивных действий преступников, то в неспециализированных вузах этот вопрос отдан на рассмотрение кафедрам физического воспитания в рамках профессионально-прикладной физической подготовки. Основной задачей профессионально-прикладной физической подготовки является формирование физических, физиологических и психических качеств, способствующих достижению и поддержанию достаточной готовности к успешной профессиональной деятельности. Высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и самообороны. Данное направление в профессионально-прикладной физической подготовке будущего юриста должно включать в себя как образовательный компонент по обеспечению личной безопасности, так и необходимую прикладную подготовку по активной самообороне, необходимые в будущей профессиональной деятельности юриста. Однако содержание и технология подготовки юристов неспециализированных вузов в рамках профессионально-прикладной физической подготовки не в полней мере решают вопросы формирования необходимых умений и навыков в обеспечении личной безопасности будущих специалистов.

Такое противоречие требует поиска путей решения данной проблемы, нового научного подхода к ее организации и содержанию. В связи с этим актуализируется вопрос о структуре, критериях и уровнях готовности будущих юристов к обеспечению личной безопасности. Совершенствование этой системы требует определения цели, содержания и принципов организации формирования стратегии личной безопасности будущих юристов. В подобной ситуации особую актуальность приобретают разработка и реализация модели формирования стратегии личной безопасности будущих юристов в их профессиональном обучении.

Устойчивые стереотипы и отсутствие инновационных моделей, технологий в обучении, живучесть административно-бюрократических подходов, отсутствие системной связи со смежными образовательными структурами указывают на наличие противоречий и недостатков подготовки будущих юристов. Современные тенденции модернизации образования диктуют необходимость определения принципов и условий организации процесса формирования стратегии личной безопасности будущих юристов, который обеспечил бы их профессионально-личностное

самосовершенствование.

В результате анализа сложившейся ситуации обнаруживаются следующие **противоречия** между:

– потребностью гражданского общества и государства в профессионально работающих юристах, способных к самостоятельной преобразующей деятельности, и преобладанием вербальных методов обучения, которые формируют пассивных, конформистски настроенных специалистов;

– востребованностью системного формирования стратегии личной безопасности будущих юристов и недостаточно четким пониманием ее сущности;

– необходимостью овладения активной самообороной и недостаточной научно-методической обеспеченностью образовательного процесса, способствующей формированию умений защитить себя;

– направленностью спортивных единоборств обучения самообороне и требованиями реальных условий обеспечения безопасности человека, их простоты, эффективности, надежности.

Таким образом, на сегодняшний день ресурсы системы формирования стратегии личной безопасности будущих юристов недостаточно задействованы в решении актуальных задач подготовки будущих юристов.

Названные обстоятельства указывают на необходимость изменения подходов к подготовке готовности обеспечения личной безопасности будущих юристов, направленных на создание специальных условий для их профессионального роста, самоопределения и самореализации.

В науке сложились серьезные теоретические предпосылки решения выделенной проблемы. Психологические вопросы совершенствования профессиональной подготовки юристов рассматривали в своих работах такие исследователи, как В.Н. Александров, И.А. Баева, В.И. Булыко, Е.Б. Науменко. Существуют психолого-педагогические работы, раскрывающие сущность процесса моделирования, проектирования, прогнозирования и управления развитием педагогических систем (Б.С. Гершунский, Н.М. Борытко, Н.В. Кузьмина, В.Н. Максимова, А.Е. Марон, В.Г. Разумовский, Л.А. Регуш, Н.Ф. Талызина, В.А. Якунин). Различные подходы к организации подготовки современного специалиста рассматриваются в трудах Е.В. Бондаревской, А.П. Беляевой, К.Я. Вазиной, А.П. Тряпицыной и др. Вопросы специального обучения тактике и методам обеспечения безопасности в русле юридической педагогики предметно изучены в трудах А.В. Буданова, А.И. Папкина, А.М. Столяренко. Принципы подготовки к действиям в экстремальных условиях находятся под

пристальным вниманием таких авторов, как А.М. Столяренко, А. А. Волкова, Я.Л. Белик, Н.В. Андреева. Проблема формирования готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности рассматривается в трудах О.А. Абдуллиной, А.И. Мищенко и др. Ее решение затрагивает все стороны профессионального становления будущего специалиста. Подготовленность студентов в этом плане во многом зависит от того, насколько эффективно будет организован педагогический процесс в системе высшего профессионального образования. Вопросы теории профессиональной подготовки специалистов освещены в трудах С.И. Архангельского, О.С. Гребенюк, С.А. Батышева, Н.М. Борытко, В.М. Лапкина, Г. В. Палаткиной, Н.К. Сергеева, В.В. Серикова, Н.Е. Селезневой, Н.А. Томина.

Одновременно с теоретическими формировались и практические предпосылки решения проблем формирования стратегии личной безопасности будущих юристов. Ввиду активизации агрессивных нападений на личность, влекущих за собой тяжкие телесные повреждения и участившихся случаев применения холодного оружия появилась объективная необходимость в совершенствовании уровня профессиональной подготовки будущих юристов к действиям в экстремальных ситуациях посредством освоения активной самообороны.

Следовательно, есть основания утверждать, что существующая практика и состояние науки показывают неразработанность технологических основ формирования стратегии личной безопасности будущих юристов, что понимается нами как **проблема исследования**. Практическая важность проблемы и её недостаточная разработанность, послужили основанием для выбора темы данного исследования.

Решение данной проблемы определяет основную **цель исследования** – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность реализации модели формирования стратегии личной безопасности будущего юриста посредством активной самообороны.

Объект исследования – профессиональная подготовка студентов юридических специальностей неспециализированных вузов.

Предмет исследования – процесс формирования стратегии личной безопасности будущего юриста.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить роль, значение и специфику стратегии личной безопасности в профессиональной подготовке будущего юриста.

2. Определить структуру, критерии и уровни готовности

будущего юриста к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной социальной средой.

3. Разработать модель формирования стратегии личной безопасности будущего юриста.

4. Обосновать принципы и условия эффективности формирования стратегии личной безопасности будущего юриста.

Гипотеза исследования состояла в том, что оптимальность формирования стратегии личной безопасности будущего юриста будет обеспечиваться, если:

– роль, значение и специфика формирования стратегии личной безопасности будущего юриста будет заключаться в процессе управления совокупностью адекватных действий, способов физического и психического воздействия, методов интеллектуального противодействия агрессивным нападениям на личность, осуществляемой в целях создания условий нейтрализации будущим юристом проблемных ситуаций и развития его готовности к обеспечению личной безопасности.

– структура, критерии и уровни готовности будущего юриста будут определять его профессиональное становление в учебной и профессиональной деятельности;

– модель формирования стратегии личной безопасности будущего юриста будет представлена как последовательность взаимосвязанных поэтапных действий, направленных на достижение высокого уровня готовности будущего юриста;

– будет осуществляться периодическая диагностика уровня готовности будущего юриста с целью совершенствования принципов и условий реализации процесса формирования стратегии личной безопасности будущего юриста.

Методологической основой исследования являются основные методологические подходы, позволяющие более глубоко осмыслить обозначенную проблему: антропологический, целостный, личностно-деятельностный, индивидуальный и технологический подходы.

Антропологический подход позволяет понять целостность человеческой природы, сущность воспитания, образования, развития, взаимосвязь их движущих сил (В.С. Барулин, П.С. Гуревич, Б.В. Марков, К.Б. Шокуев и др.).

Целостный подход создает условия для формирования активной личностной позиции студента в тесной взаимосвязи с другими компонентами его профессиональной подготовки (Л.И Анцыферова, В.Г. Афанасьев, Ю.К. Бабанский, И.В.Блауберг, А.И. Колесов, Б.Б. Коссов, Б.Ф. Ломов, М.Н. Миронова, А.И. Мищенко, В.А. Сластенин и др.).

Личностно-деятельностный подход определяет единство

личностного и деятельностного компонентов в процессе образования, то есть формирует личность в деятельности (А.Г. Асмолов, М.Я. Виленский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.А. Сластенин, Л.М. Фридман, Г.И. Щукина и др.).

Индивидуальный подход раскрывает индивидуальные возможности каждой личности (В.И. Загвязинский, В.А. Кан-Калик, Н.Д. Никандров, П.И. Пидкасистый и др.). Это позволяет сформировать личность студента, базирующуюся на принципах системности и теории деятельности.

Технологический подход обеспечивает производство и воспроизводство продуктов педагогического процесса на основе общенаучных принципов системности, управляемости (Ю.К. Бабанский, В.П. Беспалько, П.Я. Гальперин, М.В. Кларин, П.И. Образцов, Г.К. Селевко, Н.Ф. Талызина, А.И. Уман, В.Э. Штейнберг и др.).

Теоретическая основа исследования базируется на фундаментальных положениях и общенаучных принципах, раскрывающих:

– *теорию развития личности*, основанную на изучении основных характеристик человека как индивида, личности и индивидуальности в связи с историей человечества. (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, В.А. Богданов, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн и др.),

– *позитивную теорию мотивации* (А.Маслоу), рассматривающую потребность в безопасности в числе первостепенных мотивов деятельности человека;

– *теорию управления безопасностью* (А.А. Тихомиров, П.А. Трошкин), рассматривающую личную безопасность, как одну из главных составляющих системы национальной безопасности.

Реализация педагогических технологий обеспечения личной безопасности способствует *теория и методика подготовки в спортивных единоборствах* (В.С. Келлер, Д.А. Тышлер, В.И. Филимонов и др.) и теоретические положения о проблемах *психофизической саморегуляции в единоборствах (*А.И. Белик, В.И. Кудашов, В.А. Татенко и др.).

Методы исследования. В процессе исследования использовались методы: теоретические (анализ литературных источников и документальных материалов; моделирование; сравнение; обобщение; теоретический анализ и синтез научных концепций, позволивших сравнить различные точки зрения на изучаемую проблему и выявить положения, ставшие базовыми в нашем исследовании); эмпирические (изучение и обобщение педагогической практики): педагогическое наблюдение (протоколирование, видеосъемка); диагностика (контрольные

испытания, сравнение показателей); опрос (анкетирование); тестирование; педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий); математико-статистическая обработка результатов исследования.

Организация и этапы исследования. Экспериментальной базой исследования являлись: юридический факультет Орловского государственного технического университета, факультет физической культуры и спорта Орловского государственного университета. Межрегиональный Центр спортивных и боевых технологий «ГРОМ». В выборочной совокупности испытуемых на разных этапах исследования приняло участие 970 студентов, в том числе в экспериментальной части – 112 студентов. Исследование проводилось по этапам в период с 1998 по 2008 года.

На первом этапе (1998–2001 гг.) проводилось исследование проблемы обеспечения личной безопасности студентов, изучалась философская, психологическая, педагогическая литература, а также диссертационные исследования, анализировались соответствующие концептуальные подходы к этой проблеме и анализ учебных программ высшей школы. С целью выяснения проблемы был разработан понятийный аппарат исследования, выявлена рабочая гипотеза, разрабатывалась концепция исследования.

На втором этапе (2002–2005 гг.) разрабатывалась модель формирования готовности будущего юриста к обеспечению личной безопасности, проходили апробацию педагогические технологии. Корректировались методики обучения, учебные планы, программы. Осуществлялось обоснование используемых технологических принципов, определялись и уточнялись психолого-педагогические условия, обеспечивающие реализацию модели.

На третьем этапе (2006–2008 гг.) определялась эффективность созданной модели формирования готовности будущего специалиста к обеспечению личной безопасности. Ведущие методы исследования: моделирование, педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование, изучение и обобщение опыта профессионального образования, математико-статистические методы. Уточнение теоретико-экспериментальных выводов, обобщение, систематизация и описание полученных результатов, внедрение результатов исследования в практику работы высшей школы.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

1. Впервые определена роль, значение и специфика формирования стратегии личной безопасности будущего юриста

как процесс управления совокупностью адекватных действий, способов физического и психического воздействия, методов интеллектуального противодействия агрессивным нападениям на личность, осуществляемой в целях создания условий нейтрализации будущим юристом проблемных ситуаций и развития его готовности к обеспечению личной безопасности.

2. На основе сущностных характеристик готовности будущего юриста конкретизированы ее структура, критерии и уровни.

3. Модель формирования стратегии личной безопасности разработана применительно к готовности будущего юриста в обеспечении личной безопасности.

4. Конкретизированы принципы эффективности реализации модели формирования стратегии личной безопасности будущего юриста, а также разработаны условия, обусловливающие результативность этого процесса.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что тенденции современного развития профессионального образования дополнены специфическим содержанием профессиональной подготовки специалистов юридических специальностей неспециализированных вузов. Определены структура, критерии и уровни готовности будущего юриста к обеспечению личной безопасности. Разработана модель формирования стратегии личной безопасности будущего юриста для проектирования содержания его профессионального обучения, что расширяет представления о способах построения профессионального образования. Обоснованы принципы и условия эффективности формирования стратегии личной безопасности будущего юриста, что обеспечивает результативность целостного процесса профессиональной подготовки.

Практическая значимость исследования состоит в том, что выявленные специфические характеристики стратегии личной безопасности будущих юристов могут использоваться преподавателями высших учебных заведений в их профессиональном самосовершенствовании, оптимизации педагогической деятельности. Описанные структура, критерии и уровни готовности будущих юристов могут использоваться преподавателями юридических факультетов для оценки эффективности подготовки студентов в вузах. Разработанная модель стратегии личной безопасности может быть положена в основу проектирования преподавателями программ совершенствования профессиональной подготовки юристов. Обоснованные принципы и условия эффективности реализации модели стратегии личной безопасности могут быть использованы

в циклах профессионально-прикладной физической подготовки студентов на этапе вузовской подготовки, учебных центрах МВД и ВС РФ по прикладной и боевой подготовке, учебном процессе спортивных федераций по единоборствам. Программы курсов «Личная безопасность» и «Самооборона» могут быть использованы в процессе подготовки специалистов по безопасности на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовке.

Личное участие автора состоит в определении ведущих положений, принципов и условий, определяющих содержание основных составляющих технологии целостного процесса формирования стратегии личной безопасности юристов и ее реализацию в профессиональной деятельности будущих специалистов. Известная теория управления безопасностью дополнена эффективной технологией обучения, представленной в спроектированной практической модели активной самообороны «ГРОМ», которая направлена на выявление и использование индивидуальных особенностей будущего юриста, раскрытие способов его мышления и потенциальных возможностей, развитие уверенности в собственных силах. Разработаны, лицензированы и практически реализованы авторские программы: «Русская боевая система «ГРОМ», лицензия № 43 от 18.09.2003 г.; «Противодействие криминальному нападению», лицензия № 56 от 17.06.2004 г.; «Боевое многоборье системы «ГРОМ» для тренеров-преподавателей и учителей физической культуры», лицензия № 73 от 26.05.2005 г.; «Самооборона «ГРОМ» в формировании стратегии личной безопасности», лицензия № 180 от 10.12.2008 г.; выданных Орловским областным институтом усовершенствования учителей. Опубликованы: монография – «Самооборона в формировании стратегии личной безопасности» (12,5 п.л.), три учебно-методических пособия: «Вольный бой» (9,3 п.л.), «Русская боевая система «ГРОМ» (18 п.л.), «Постановка нокаутирующего удара» (9 п.л.) по теме проблематики.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Роль, значение и специфика формирования стратегии личной безопасности будущего юриста определяется как процесс управления совокупностью адекватных действий, способов физического и психического воздействия, методов интеллектуального противодействия агрессивным нападениям на личность, осуществляемой в целях создания условий нейтрализации будущим юристом проблемных ситуаций и развития его готовности к обеспечению личной безопасности. Стратегия личной безопасности реализуется через готовность будущего юриста к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой.

2. Структура стратегии личной безопасности будущих юристов включает следующие компоненты: мотивационно-личностный, когнитивный, эмоционально-волевой, организационно-деятельностный, физический. Критериями готовности будущих юристов являются: мотивация, автономность, боеспособность, результативность. Уровни развития готовности будущих юристов: начальный, низкий, средний, высокий.

3. Модель формирования стратегии личной безопасности будущих юристов включает: модель формирования стратегии личной безопасности будущих юристов включает: цели (выявление уровня готовности будущих юристов, затруднений и их причин в развитии боеспособности будущих юристов; создание условий для самосовершенствования будущих юристов в готовности к обеспечению личной безопасности; выработка волевого компонента готовности будущих юристов); средства (тестирование, анкетирование, наблюдение, анализ образовательных программ, тренинги, моделирование ситуаций, сдача контрольных нормативов); этапы (мотивационный, содержательный, диагностический).

4. Принципами, определяющими технологичность формирования стратегии личной безопасности будущих юристов, являются доверие и открытость, комплексность, создание благоприятных условий, активизация самообучения. Эффективность этого процесса обеспечивается следующими условиями: включение в образовательный процесс компонентов, предполагающих интроспекцию и рефлексию; обеспечение программно-методическими, кадровыми и материальными ресурсами; реализация единства целей деятельности и индивидуальностью самого студента.

Достоверность результатов обеспечивалась методологической обоснованностью исходных позиций, опорой на проведенный анализ научной и учебно-методической литературы, опыт работы автора преподавателем на гуманитарном факультете ОрелГТУ, факультете физической культуры и спорта ОГУ. Успешной апробацией полученных результатов в ходе выступлений на международных и всероссийских научно-практических конференциях в городах: Москва, Санкт-Петербург, Тула, Одесса, Ростов-на-Дону, Харьков.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования доказывают высокую эффективность и доступность педагогической технологии обучения студентов и специалистов активной самообороне системы «ГРОМ». Апробация результатов диссертационного исследования осуществлялись путем публикаций научных статей, тезисов, учебно-методических

материалов и статей; ежегодными выступлениями автора по проблеме на заседаниях кафедры теории и методики физического воспитания Орловского государственного университета, кафедры туризма, рекреации и спорта Орловского государственного технического университета, участием в научно-методических семинарах, внутривузовских, межвузовских, Всероссийских и Международных научно-практических конференциях и симпозиумах (в гг. Орел, Тула, Москва, Санкт-Петербург, Одесса, Харьков).

Внедрение результатов исследования осуществлялось в реализации тренинговых технологий по самообороне «ГРОМ» в профессиональной подготовке будущих юристов (акты внедрения в Орловском государственном университете), а также в различных силовых структурах и спортивных федерациях в качестве основы по боевой и спортивной подготовке. Результаты исследования внедрены в деятельность Всевеликого Войска Донского (отряд специального назначения «КОБРА») (г. Новочеркасск), 22 гвардейской отдельной бригады специального назначения в/ч 11659 (г. Ростов на Дону), что подтверждено соответствующими актами внедрения.

В Орловском государственном техническом университете на базе института профессиональной переподготовки и повышения квалификации с 2007 года внедрена и реализована образовательная программа профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт. Самооборона».

В Орловском государственном университете на факультете повышения квалификации и профессиональной переподготовки с 2007 года внедрена и реализована образовательная программа профессиональной переподготовке «Личная безопасность».

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, практических рекомендаций, списка литературы. Во введении обоснована актуальность проблемы исследования, его объект и предмет, цель, задачи и гипотеза; охарактеризованы методологические основы, научная новизна и практическая значимость работы, приведены сведения об апробации и внедрении результатов. В первой главе «Научно-теоретические основы формирования стратегии личной безопасности студентов юридических специальностей» определены сущность и содержание обеспечения личной безопасности в учебной и профессиональной деятельности будущего юриста; проведен анализ организационно-педагогических условий формирования стратегии личной безопасности будущего юриста; определены критерии и показатели стратегии личной безопасности будущего

юриста; представлена модель формирования стратегии личной безопасности будущего юриста посредством системы самообороны «ГРОМ». Во второй главе «Опытно-экспериментальное исследование и результаты формирования стратегии личной безопасности будущих юристов; представлены методы и организация исследования по формированию стратегии личной безопасности будущих юристов; разработана технология формирования стратегии личной безопасности будущих юристов; обсуждены результаты опытно-экспериментальной работы. В заключении сформулированы основные выводы исследования, подтверждающие его гипотезу. В приложении содержатся материалы опытно-экспериментальной работы. Библиографический список включает 202 источника.

Глава 1. Научно-теоретические основы формирования стратегии личной безопасности студентов юридических специальностей

1.1. Сущность и содержание обеспечения личной безопасности в учебной и профессиональной деятельности будущего специалиста юридических специальностей

Проблема безопасности стала активно разрабатываться на государственном уровне с конца 80-х годов, когда резко обострились процессы, ставящие под угрозу существование основополагающих социальных ценностей – личности, общества и государства. Из данной триады необходимо особенно выделить личность, социальная ценность которой, начиная с середины 80-х годов, существенно изменилась. В 1992 году был принят Закон Российской Федерации «О безопасности». Указом Президента Российской Федерации от 17 декабря 1997 г. № 1300 (в новой редакции Указ Президента Российской Федерации от 10 января 2000 г. № 24) была создана Концепция национальной безопасности Российской Федерации, представляющей собой систему взглядов на обеспечение в Российской Федерации безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз во всех сферах жизнедеятельности. В Концепции сформулированы важнейшие направления государственной политики Российской Федерации в сфере безопасности.

К основным объектам безопасности относятся: личность – ее права и свободы, общество – его материальные и духовные ценности, государство – его конституционный строй, суверенитет и территориальная целостность. Элементы безопасности (безопасность личности, безопасность общества, безопасность государства) С.В. Степашин называет взаимоподчиненными, так как считает, что цель систем обеспечивающих безопасность общества и государства – обеспечение безопасности личности, являющейся членом данного общества и гражданином данного государства. Он приходит к следующему выводу – комплексное понятие «безопасность» адекватно понятию «безопасная личность», а безопасность общества и государства являются элементами, обеспечивающими безопасность личности. В связи с тем, что Закон РФ выделяет три объекта безопасности (личность, общество, государство), мы считаем необходимым отграничивать личную безопасность от безопасности общества и государства, несмотря на их неразрывную связь друг с другом. Для этого определим понятия и сущность личной безопасности.

В научной литературе проблема личной безопасности нашла свое отражение в работах Ф.М. Рудинского, А.И. Панкина, С.В. Степашина, Л.Д. Воеводина, С.П. Щерба, О.А. Зайцева, И.В. Ростовщикова и др. В них проблема личной безопасности рассматривалась в самых различных аспектах, которые, несомненно, представляют большой научный интерес [74, 82, 83, 84, 94]. Однако вне поля зрения ученых остался подход к понятию личной безопасности граждан, как возможности беспрепятственно пользоваться тремя благами – жизнью, здоровьем и физической свободой, а также комплекс гарантий личной безопасности граждан. Таким образом, остался без должного внимания анализ на общетеоретическом уровне сущностных моментов, касающихся природы и содержания безопасности личности.

Личная безопасность – это обеспечиваемое деятельностью государства и общества от противоправных посягательств кого бы то ни было, социальное благо, представляющее собой возможность беспрепятственно пользоваться жизнью, здоровьем и физической свободой [37].

Создавая теорию мотивации, американские психологи А. Маслоу, К. Мадсен, рассматривают потребность в безопасности в числе «первостепенных мотивов деятельности людей» [104]. Интенсивность и масштабы этой потребности постоянно растут, безопасность выступает главнейшей целью деятельности многих людей. Потребность в безопасности – это свобода от страха, тревоги и хаоса; это потребность в стабильности и защите, в структуре, порядке и законе. Актуализация потребности в безопасности, ее доминирование на конкретном этапе означает, что именно удовлетворению этой потребности подчинится все поведение личности.

Английский философ-материалист Томас Гоббс, описывая генезис безопасности, показывает диалектическое единство и взаимообусловленность безопасности личности и общества в целом.

Академик В.И. Митрохин определяет безопасность как «меру защищенности среды жизнебытия, чести, достоинства, ценностей личности, социальных групп, государства, общества, цивилизации в целом».

Согласно ст.1 Закон Российской Федерации «О безопасности» определяет безопасность как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз. К жизненно важным интересам относятся совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного

развития личности, общества и государства.

В качестве классического научного определения безопасности может рассматриваться и формулировка, предложенная американским политологом А. Уолферсом – «Безопасность в объективном плане предполагает отсутствие угроз приобретенным ценностям, в субъективном – отсутствие страха в отношении того, что этим ценностям будет нанесен ущерб».

На наш взгляд, более точно и конкретно с точки зрения социализации, нами выделено следующее определение: личная безопасность – есть важнейшее социальное благо, которое представляет собой возможность беспрепятственно пользоваться жизнью, здоровьем и физической свободой. Несомненно, человек – существо биосоциальное. Чтобы быть свободным, а, следовательно, активным участником общественных отношений, он должен быть спокойным и уверенным за свою жизнь и здоровье. Необходимо выяснить, а что же представляют собой жизнь и здоровье.

Жизнь – есть форма существования материи, закономерно возникающая при определенных условиях в процессе ее развития. Живые объекты отличаются от неживых обменом веществ (непременное условие жизни), раздражимостью, способностью к размножению, росту, активной регуляции своего состава и функций, к различным формам движения, приспособляемостью к среде и т. д. Специфика проявления жизни может быть охарактеризована как в аспекте ее материальной структуры, так и важнейших функций, лежащих в основе всех проявлений жизни. Наиболее точное определение жизни, охватывающее оба эти подхода к проблеме, дал Ф. Энгельс: «Жизнь есть способ существования белковых тел, существенным моментом которого является постоянный обмен веществ с окружающей их внешней природой. Она существует в форме отдельных живых организмов, каждый из которых возникает из себе подобного, проходит цикл индивидуального развития, производит себе подобных и умирает» [189].

Здоровье – есть необходимое условие нормальной жизнедеятельности любого живого организма. Наличие здоровья показывает то, что организм функционирует в полную меру своих сил. Что касается болезней и увечий, то они резко сокращают жизнедеятельность организма, а, следовательно, подрывают его здоровье.

Жизнь и здоровье человека, как разумного существа, включенного в систему общественных отношений, являются не только биологическими основами его существования, но и абсолютными социальными ценностями. Еще в 18 веке В.

Блэкстон писал: «Жизнь есть дар божий, наследие, которое человек получает от природы и коим законы позволяют ему пользоваться прежде рождения его и с самого зачатия… Сохранение здоровья и чести самая важнейшая вещь для людей и они защищаются законами, потому что без них невозможно пользоваться другими благами» [24].

Жизнь и здоровье, как биологические функции, внешне проявляются в физических телодвижениях человека, составляющих его физическую деятельность. Свобода этой деятельности – есть физическая свобода. Правда жить можно и не обладая физической свободой, но это уже будет неполноценная жизнь. Будучи лишенным физической свободы, человек, в зависимости от того, в каких формах это лишение применяется, может быстро утратить и здоровье, и саму жизнь. Многие повреждения здоровья, ведут к потере способности двигаться, т. е. физической свободы [130].

Отсюда, жизнь, здоровье и физическая свобода – блага, которые являются биологическими характеристиками человеческого существования и тесно связаны между собой. Но есть один признак, который отличает физическую свободу от жизни и здоровья. Дело в том, что свободная физическая деятельность человека зависит от его воли, ею направляется. Биологические процессы, характеризующие жизнь и здоровье, от воли человека, от его усмотрения не зависят. Несмотря на это, жизнь, здоровье и физическая свобода индивидуума составляют единый объект, что обусловлено однородностью данных явлений.

Таким образом, жизнь, здоровье и физическая свобода – три наиболее важных, а вернее абсолютных блага, принадлежащих человеку. Его существование вообще невозможно без «обмена веществ с окружающей внешней природой», а нормальное существование без наличия здоровья и физической свободы.

Главным для уяснения сущности личной безопасности является понятие опасность. Опасность – это стресс-фактор, отражающий осознание человеком того обстоятельства, что взаимодействие с агрессивной средой может причинить ему физический и психологический вред, привести к потере здоровья, а возможно, к гибели. Осознание опасности обычно сопровождается сильными эмоциональными переживаниями, отрицательными психическими состояниями, преодолеть которые возможно лишь благодаря высокой подготовленности и натренированности. Предполагаются также владение надежными и безопасными методами деятельности, сформированная личностная установка на выживание, психологические качества, позволяющие адекватно оценивать обстановку, принимать

оперативные и правильные решения, не терять самообладания в минуты опасности. Установка на выживание – это готовность и предрасположенность человека к целенаправленной, надежной и характеризующейся достаточным уровнем самообороны деятельности. Формирование устойчивой установки на выживание – это воспитание и развитие эффективных и надежных действий в опасных для жизни и здоровья условиях. Сформулировать и развить у себя установку на выживание способен каждый человек.

Каждый человек реагирует на опасность по-своему. В этом проявляется его темперамент, психофизические данные, состояние ума и представление о возможной угрозе. Степень и характер опасности всегда субъективны по отношению к отдельному конкретному студенту. То, что представляет смертельную опасность для одного, для другого может быть достаточно знакомым. Степень опасности всегда определена степенью риска студентом в происходящей и возможной ситуации, конкретно ему угрожающей потерей благополучия, чести, здоровья, и, наконец, жизни. Опасности имеют свой специфический характер и бывают трех видов: очевидная, внезапная, потенциальная. Очевидная опасность выражена состоянием прямой и явной угрозы жизни и здоровью человека. Она может быть направленная и ненаправленная, так же как и другие типы опасности. Подставленный к горлу нож – это пример направленной очевидной опасности. Утечка газа в помещении – это ненаправленная очевидная опасность. Внезапная опасность выражена любым изменением состояния покоя окружающей среды. Она потому и внезапная, что происходящее опережает безопасную возможность осознанной оценки. Потенциальная (скрытая) опасность угрозы жизни и здоровью человека выражены меньше, но все равно присутствует. Например, свирепая собака, агрессивно реагирующая на пьяных и на детей. Опасность, заключенная в этом существе является потенциальной и одновременно направленной. Во всех перечисленных типах опасности предполагается определенная реакция безопасного поведения [20].

Проблема обеспечения безопасности личности в обществе заключается в выработке рациональных правил поведения людей между собой и формировании способности защитить себя. В данном исследовании рассматривается один из основополагающих факторов риска личной безопасности – преступное посягательство на личность.

В сложных социально-бытовых и политических условиях возросла актуальность владения эффективной самообороной для

студентов, которые оказались незащищенными перед разгулом преступности. Наиболее действенной частью боевой подготовки являются единоборства, поскольку они обеспечивают реализацию приобретенных умений и навыков во взаимодействии с агрессивной средой, психострессорных ситуациях. Оппоненты боевых искусств, ссылаясь на наличие огнестрельного оружия, пытаются принизить роль самообороны в настоящее время. Однако опыт действий армии и войск МВД, участвующих в качестве сил быстрого реагирования, свидетельствует о важной роли самообороны и рукопашного боя, не говоря уже об их роли в бытовых условиях.

Обуславливающими факторами риска личной безопасности студента в социальной среде являются: криминальные происшествия, гражданские беспорядки, психологические стрессы, вредные привычки, несчастные случаи. В этих условиях требуется принятие эффективных мер по снижению негативного воздействия отмеченных факторов на безопасность личности и общества в целом. Решение этой задачи практически невозможно без разработки современных педагогических технологий формирования стратегии личной безопасности студента от преступных посягательств.

Под факторами безопасности мы понимаем комплекс причин субъективного и объективного характера, обуславливающих безопасность студента в экстремальных условиях. К этим факторам относятся: настоящая готовность к встрече с опасностью, оценка ситуации, психическое состояние, физическая подготовка, владение активной самообороной, особое боевое мышление. От степени воздействия и влияния факторов безопасности на опасность зависят время и сложность выхода из экстремальной ситуации. Все предвидеть и подготовить человека ко всем прогнозируемым опасностям абсолютно нереально. Необходимо выработать стратегию личной безопасности, обеспечивающую управление действиями студента в экстремальной ситуации.

Личная безопасность обеспечивается эффективными технологиями по самообороне. Определим, что же представляет собой самооборона. Вот как в словаре русского языка дает определение С.И. Ожегов:

> «Оборонять, защищать, отбивать нападение, отражать, отстаивать.

Самооборона – оборона самого себя собственными силами и средствами». В том же контексте, в новом толково-словообразовательном словаре русского языка высказывается Т.Ф.

Ефремова: «Самооборона, 1. Самозащита, защита себя собственными силами и средствами; 2. Совокупность средств, необходимых для отпора врагу; 3. Действие, совершаемое без посторонней помощи» [129].

Если раньше в качестве самообороны предлагалось изучение спортивных или каких-либо экзотических видов единоборств, то в настоящее время становится понятно, что эти направления себя не оправдывают в качестве самообороны. Спортивные единоборства явно не соответствуют тем задачам, которые стоят перед человеком, подвергшимся нападению. Агрессор всегда превосходящая сила, их может быть несколько, чего не бывает на спортивной площадке. Вероятно применение оружия. Нападение может случиться когда угодно и где угодно.

Спорт – это особая организация бытия очевидная в рекордах и формальных достижениях. Есть результат – есть достижение. В любом спортивном бою нет, и не может быть «дыхания смерти», ощущения подлинной угрозы для своей жизни. Спортсмены-единоборцы доказывают судьям, зрителям и конечно, друг другу свою волю, силу, мастерство, но их спор между собой не является суровой необходимостью реального столкновения с настоящим врагом. Реальность столкновения определяется не внешними обстоятельствами, а внутренней установкой участников схватки, целью, с которой они вступают в бой. Внешние условия легко заметить и оценить, они поддаются учету и классификации, внутренняя же установка остается незаметной. Этим и отличается любое спортивное единоборство от самообороны, то есть жесткой психологической установкой на подавление боеспособности противника. [20, 27, 28, 86].

Один из основных минусов соревнований – это предсказуемость, а реальная схватка непредсказуема. Для того чтобы реагировать адекватно на такие изменения обстановки, психика и техника человека должна быть предельно гибкой и адаптированной под любую ситуацию, что так не хватает современным спортсменам.

Искусство самообороны состоит в том, чтобы выжить в любой ситуации и любой ценой. Учитывая непредсказуемость схватки, нужно не соревноваться с нападающим, а активно подавлять его волю и боеспособность, используя гибкую программу действий. Все это свидетельствует о несостоятельности спортивных единоборств в применении самообороны от преступных посягательств. Самооборона – это не национальный вид боевого искусства и она не принадлежит конкретному народу, государству. Автор самообороны – реальная жизнь.

Современные требования к специалистам в юриспруденции

ставят перед необходимостью дальнейшего совершенствования подготовки будущих специалистов к профессиональной деятельности, решение которой в немалой степени зависит от раскрытия сущности профессиональной деятельности будущего юриста.

Чтобы глубже понять сущность юридической профессии, необходимо произвести психологический анализ ее общей структуры, т. е. построить профессиограмму (модель) (рис. 1) данного вида деятельности, а также дать анализ тех психологических качеств, которые являются профессионально важными свойствами личности юриста. Большой вклад в разработку профессиограмм юридических профессий внесли ученые России В.Л. Васильев, М.И. Еникеев, Ю.В. Чуфаровский. Профессиограмма юриста отражает основные и общие для всех видов профессиональной юридической деятельности структурные компоненты, являющиеся основой для осуществления профессиональной подготовки студентов в вузе [130, 176].

Юристу в его работе приходится охватывать буквально все стороны жизни общества, деятельности человека – и хозяйство, и семью, и личные бытовые отношения, и воспитание, и многое другое. Очень часто юристу приходится затрагивать личностные человеческие взаимоотношения, вторгаться в конфликтные ситуации, в человеческие страсти.

Частое рассмотрение конфликтных ситуаций, разнообразных антиобщественных поступков, всех тех сложных жизненных случаев, с которыми сталкивается юрист, повышает в нем чувство ответственности, требовательность к себе, как личности. На деятельность юристов могут оказывать влияние и люди, попадающие в поле зрения юридических органов. Юристам, нередко, приходится встречаться с людьми, страдающими моральными и нравственными изъянами, зараженными антиобщественными взглядами, с преступниками.

Деятельность юриста связана с разрешением конфликтов и споров. Это может сопровождаться относительной опасностью, дефицитом информации и времени для принятия ответственных решений, возможным изменением обстановки, непредсказуемостью действий спорящих сторон и другими стресс-факторам [176].

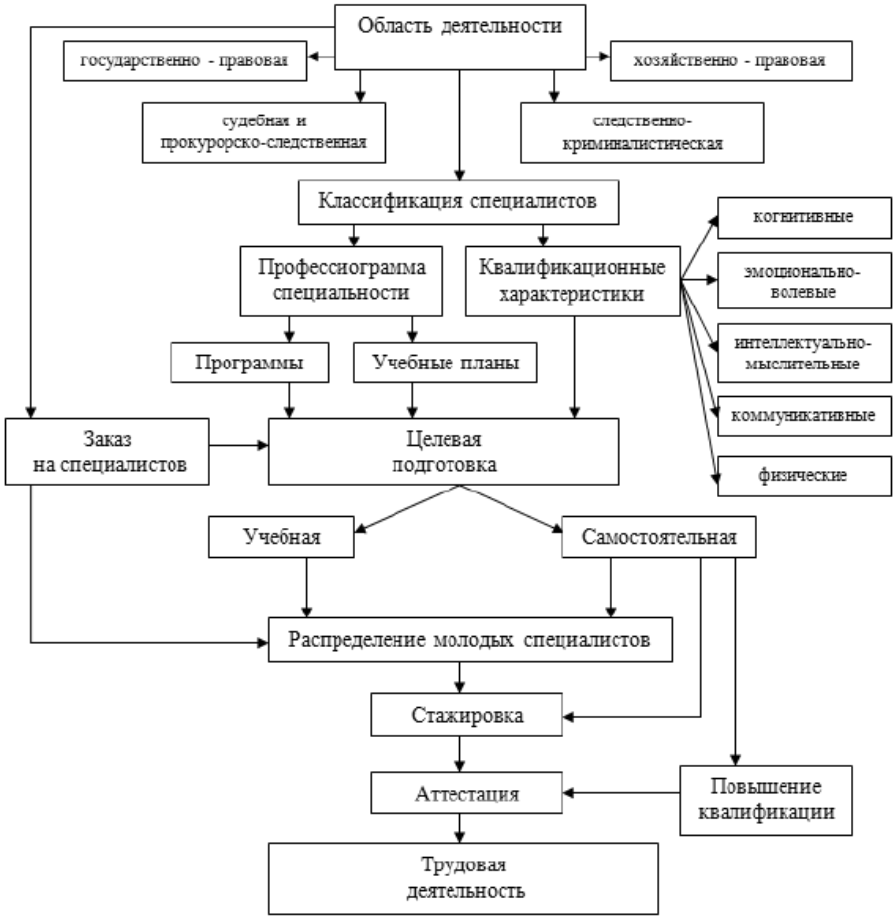


Рис. 1. Схема формирования профессиограммы юриста

Анализ профессиограммы юридических профессий позволяет сделать ряд заключений:

– независимо от юридических специализаций профессия будущего юриста напрямую связана с разрешением различных конфликтов и споров (гражданских, криминальных, административных и др.), что требует хорошей умственной, психологической и физической подготовки, а также активного применения знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности.

– профессиональная деятельность будущего юриста может быть связана с повышенным риском взаимодействия с агрессивной социальной средой;

– преступники могут оказывать давление и воздействовать на юриста для решения проблемы в свою пользу, начиная от запугивания, подкупа, шантажа и заканчивая физической расправой;

– в число профессиональных важных качеств будущего юриста входит способность принимать правильные решения и решительно действовать в сложной обстановке.

Очевидно, что в нынешней действительности, таящей в себе различные угрозы для специалиста-юриста, особое место должно уделяться проблемам личной безопасности и активной самообороне. Поэтому, каждый будущий юрист, оказавшись незащищенным перед разгулом беспощадной агрессии, не только вправе, но и обязан защищать свои права, свободу, жизнь и здоровье всеми доступными способами, не запрещенными законом.

Если в специализированных вузах в программы по физической подготовке включены разделы, изучение которых связано с физической защитой своей личности от агрессивных действий преступников, то в неспециализированных вузах этот вопрос отдан на рассмотрение кафедрам физического воспитания в рамках профессионально-прикладной физической подготовки. Однако содержание и технология подготовки юристов неспециализированных вузов в рамках профессионально-прикладной физической подготовки не в полней мере решают вопросы формирования необходимых умений и навыков в обеспечении личной безопасности будущих специалистов. Такое противоречие требует поиска путей решения данной проблемы, нового научного подхода к ее организации и содержанию.

Согласно проведенной профессиограммы юридических профессий, в рамках профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза, возможно развитие и совершенствование основных категорий психофизических функций будущего юриста. Основной задачей профессионально-прикладной физической подготовки является формирование физических, физиологических и психических качеств, способствующих достижению и поддержанию достаточной готовности к успешной профессиональной деятельности. Данное направление в профессионально-прикладной физической подготовке специалиста включает в себя как образовательный компонент по личной безопасности, так и необходимую прикладную подготовку по активной самообороне, необходимые в будущей профессиональной деятельности юриста.

Проблемы эффективной организации профессионально-прикладной физической подготовки в вузе состоят, прежде всего,

в том, что по целому ряду профессий и специальностей отсутствуют научно обоснованные описания специфики и содержания трудовой деятельности будущего специалиста.

Высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и самообороны. При подборе средств физического воспитания в целях профессионально-прикладной физической подготовки имеет смысл провести их дифференцированную группировку, что позволит целенаправленно использовать эти средства в процессе физического воспитания студентов юридических специальностей неспециализированных вузов.

Соответственно, возрастает актуальность обеспечения личной безопасности посредством технологий активной самообороны для будущих юристов. Поэтому появляется необходимость в качественном совершенствовании образовательного процесса и результате подготовки современного юриста неспециализированного вуза в системе профессионального образования. При этом необходимым является не только разработка педагогических технологий освоения активной самообороны, но и построение модели формирования стратегии личной безопасности будущих специалистов, а также создание условий, обеспечивающих эффективность данного процесса, их теоретическое обоснование и проверка степени результативности.

Российские ведущие специалисты в области личной безопасности и самообороны О.В. Майоров и М.В. Степанов (2005), в своих трудах предлагают в качестве определения следующую формулировку стратегии безопасности – это цель и общее направление действий человека по обеспечению собственной безопасности от преступных посягательств. По-гречески «стратегия» означает управление войском. В самообороне – это способ боя, которым владеет человек и с помощью которого собирается сопротивляться. Использование того, что не умеет делать противник – создает стратегическое преимущество перед ним. Не случайно, что стратегическое сознание заставляло человека, во-первых, все время искать элемент эксклюзивной новизны в разработке нового вида оружия или боевой технологии; во-вторых, следить, чтобы собственная боевая система не отставала от имеющихся лучших. Эти два обстоятельства, порожденные чисто стратегическими задачами, «подтягивали» собственные боевые потенциалы к лучшему знаменателю [20, 158].

На основе проведенного анализа нами было дано авторское определение стратегии личной безопасности. Стратегия личной

безопасности представляет собой процесс управления совокупностью адекватных действий, способов физического и психического воздействия, методов интеллектуального противодействия преступным посягательствам на личность. Стратегия личной безопасности определяет цель и общее направление действий студента на успешное преодоление любых опасностей. Стратегия личной безопасности реализуется через готовность будущего юриста к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой. Стратегия личной безопасности требует правильного и точного исполнения законов формирования собственной безопасности и строится по принципу реализации имеющихся потенциальных возможностей студента через: условия и факторы безопасности; принципы; структурные категории; способы обеспечения личной безопасности; условия реализации.

Нахождение студента в экстремальной ситуации с точки зрения обеспечения собственной безопасности в наибольшей мере подчиняется требованию адекватности. Таким образом, стратегия личной безопасности является структурированной интеграцией реализации имеющихся потенциальных возможностей студента и способности действовать в экстремальной ситуации. Стратегия личной безопасности реализуется через настоящую готовность и предупреждение любой опасности, формирование особого боевого мышления и способности действовать, не привязываясь к конечному результату. Исходя из этого положения, мы вывели формулу стратегии личной безопасности, которая выглядит следующим образом: СТРАТЕГИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ = быть готовым + предвидеть + оценить + при возможности избегать + при необходимости действовать.

Находиться в постоянной готовности – это знать, предполагать и адекватно оценивать: во-первых, вероятные опасности, характерные для данного положения; во-вторых, степень трудности их преодоления, соизмеримо с индивидуальными возможностями. Другими словами, это означает возможность предвидеть конкретно угрожающую опасность, и заблаговременно позаботиться о ее нейтрализации. Готовность к встрече с любой опасностью является наиболее важным фактором в обеспечении личной безопасности человека.

Умение оценивать ситуацию заключается в быстром сборе и анализе информации об окружающей обстановке с последующим рассмотрением результатов с точки зрения вероятной угрозы. В целом оценке подвергаются люди, места, действия и объекты. Точная оценка ситуации самообороны необходима в силу следующих причин:

– повышает общий уровень безопасности,

– определяет необходимый уровень воздействия,

– помогает принять правильное тактическое решение,

– помогает при возможной последующей защите в суде.

Хорошие навыки оценки ситуации помогут правильно решить вопрос адекватного применения силы. Оценка ситуации формируется из оценки обстановки, оценки противника и самооценки. Точная оценка ситуации нужна для выбора правильной тактики поведения:

1. Пойти на уступки – подчиниться требованиям противника.

2. Скрыться – безопасно и быстро убежать от противника.

3. Разрядить напряжение – стратегически сгладить ситуацию.

4. Настоять на своем – словесно отстоять свои права.

5. Отбиваться – использовать различные физические и психологические воздействия по уничтожению боеспособности противника.

От правильных оценочных действий зависит исход всего боя. Чем больше будет наблюдений вокруг себя (не только перед боем, но и во время и после него), запоминаний, правильных замечаний и выводов, тем значительнее возрастет возможность обеспечения собственной безопасности от любых неприятных неожиданностей.

Правильно построенная стратегия личной безопасности позволит предвидеть и вовремя нейтрализовать любую опасность, не став объектом нападения, а если все же встреча с опасностью неизбежна, выйти из этой ситуации с наименьшими для себя потерями, действуя смело, решительно и правильно.

Нами выделены следующие функции стратегии личной безопасности будущего юриста:

– развивающая, направленная на стимулирование положительных изменений в личности будущего юриста, поддержку процессов его самовыражения;

– интегрирующая, способствующая объединению в единое целое действий педагогов, психологов, медицинских и других специалистов, направленных на развитие личности будущего юриста;

– регулирующая, предполагающая упорядочение педагогических процессов с целью выбора оптимальных форм, методов, средств управления развитием, мотивирующих и стимулирующих деятельность всех участников процесса формирования стратегии личной безопасности будущего юриста;

– защитная, направленная на повышение уровня социальной защищенности будущего юриста, нейтрализацию влияния негативных факторов окружающей социальной среды.

Задачи обеспечения личной безопасности во взаимодействии

с агрессивной средой могут быть реализованы с использованием ряда стратегий. Стратегии организации обеспечения личной безопасности достаточно хорошо исследованы в многочисленных научных работах (Е.Н. Шиянов, М.А. Котик; В.А. Петровский; В.И. Лебедев и др.) [85, 95, 183, 134, 135]. В зависимости от ориентации стратегии и оценки ситуации мы выделяем три основные стратегии организации обеспечения личной безопасности от преступных посягательств: стратегия избегания, стратегия дипломатии и стратегия действия. При реальной применимости на практике данных стратегий все они обладают своими достоинствами и недостатками, как с субъективной, так и с объективной точки зрения (И.В. Гришина; В.А. Татенко; Е.В. Сидоренко) [47, 164].

Стратегия избегания (рис. 2) представляет собой такую организацию активных действий субъекта, которые позволяют ему исключить сам факт возникновения экстремальных ситуаций.

Стратегия избегания основана на создании субъектом некоторого защитного пространства между собой и агрессивной средой. В данном случае предполагается полное отчуждение субъекта от некоторых нежелательных для него влияний. Данная стратегия весьма благоприятна в отношении экстремальных ситуаций, разрушительный потенциал которых не подвластен субъекту на актуальный период его развития. Исключая взаимодействие с опасностью, в данном конкретном случае мы достигаем наибольшего идеала обеспечения личной безопасности.

Однако использование данной стратегии сталкивается с рядом трудностей, в первую очередь, с трудностью прогнозирования неблагоприятного развития ситуации. Для принятия необходимых мер по избеганию опасности (выработка стратегии, подбор методов, средств реагирования, мобилизация ресурсов и т. д.) субъекту необходим определённый временной резерв. В данном случае важно как можно больше расширить горизонт прогнозирования развития ситуации. Таким образом, использование стратегии избегания связано с необходимостью развития у субъекта способности наиболее точного предугадывания развития ситуации, в которую он возможно попадёт.

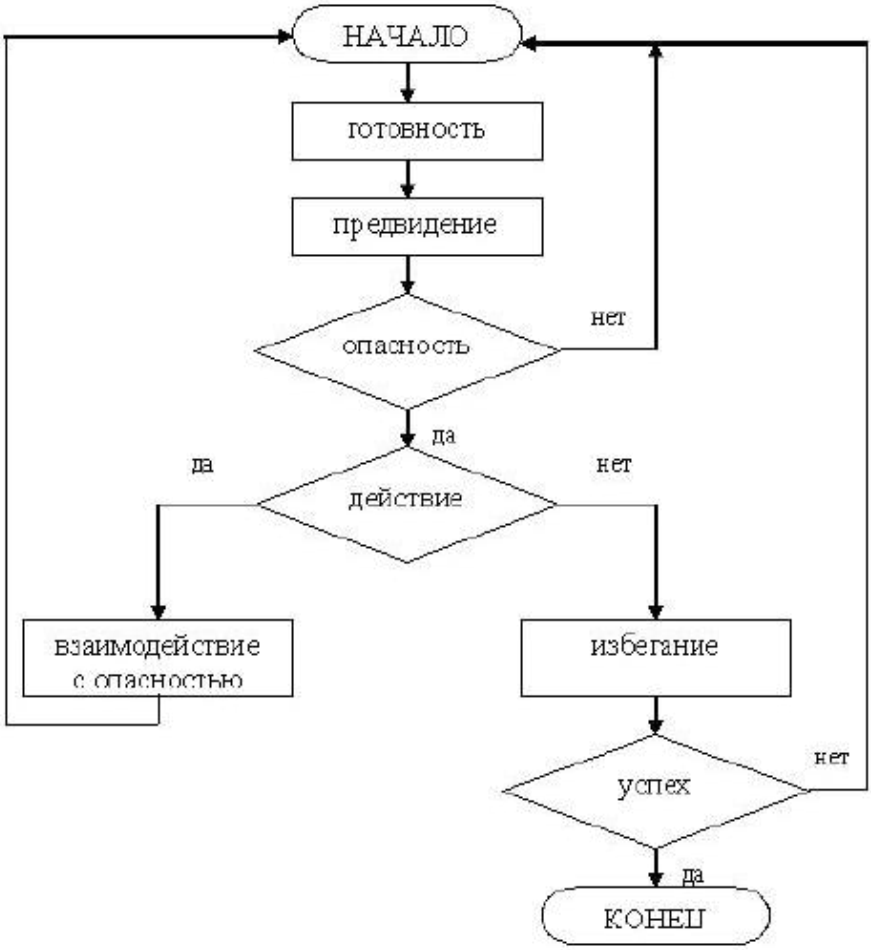


Рис. 2. Алгоритм обеспечения личной безопасности на основе стратегии избегания

Только активное взаимодействие с агрессивной средой обеспечивает подлинную безопасность субъекта. В силу этого, избегание не может быть универсальной и основной стратегией обеспечения личной безопасности. Оно может использоваться лишь локально при возникновении угроз, с которыми субъект не в состоянии справиться на настоящий момент, исходя из актуального для себя уровня развития. Постоянное избегание опасных ситуаций в плане развития сравнимо с отсрочкой платежей по кредиту, что неизбежно приводит к полному банкротству.

Стратегия переговоров (рис. 3) подразумевает временный

отказ субъекта от активной формы сопротивления с целью разряжения напряжения и выбора адекватной формы реагирования. Данная стратегия основана на взаимодействии с агрессивной средой путем активных переговоров в виде убеждения, запугивания, отвлечения внимания и других словесных наглядно-эмоциональных форм.

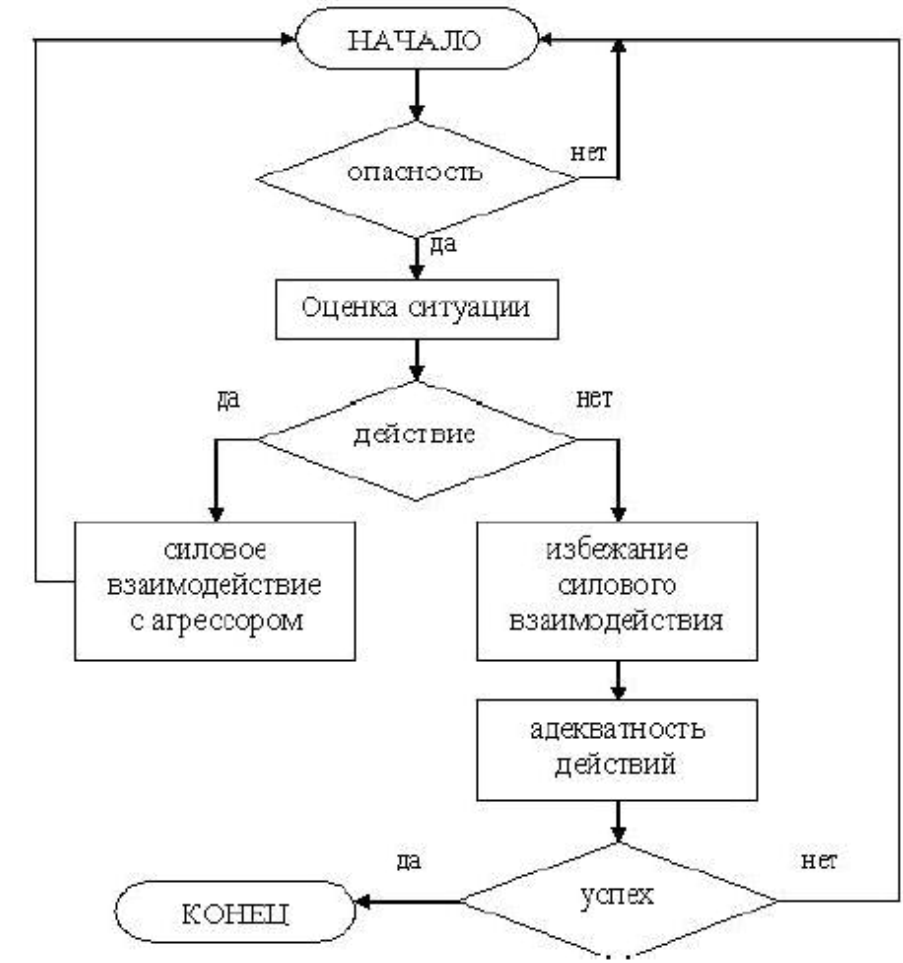


Рис. 3. Алгоритм обеспечения личной безопасности на основе стратегии переговоров

В результате применения субъектом данной стратегии, поддерживается процесс его безопасного взаимодействия с динамично трансформирующимися экстремальными ситуациями. В случае отрицательного воздействия стратегии переговоров на

агрессора, субъект применяет на практике другие стратегии поведения, что является положительным моментом в разрешении конфликтных ситуаций. В связи с рассмотрением стратегии переговоров необходимо выделить наиболее перспективные направления данного процесса. Очевидно, что он должен обеспечить высокий уровень реализации следующих ключевых этапов взаимодействия с конфликтной ситуацией: избежание силового взаимодействие с агрессивной средой, получение наиболее полной информации о ситуации, выбор наиболее адекватной стратегии взаимодействия с ней, успешное воплощение данной стратегии на практике. Наряду с сильными в плане организации системы обеспечения личной безопасности сторонами, стратегия переговоров обладает и существенным рядом слабых сторон. Во-первых, для того, чтобы научиться искусству переговоров, необходимо использовать целый комплекс теоретических и практических знаний прикладного характера из таких дисциплин как: психология преступников, конфликтология, актерское мастерство, управление кризисными ситуациями и другие. Ограниченность знаний в данной сфере может привести к тому, что в силу разных обстоятельств субъект может упустить важные аспекты организации безопасного взаимодействия. Во-вторых приёмы, эффективные для обеспечения личной безопасности одного человека, могут оказаться неэффективными для другого человека с точки зрения его психических свойств и интеллектуальных способностей. В-третьих, отсутствие практического овладения способами и приёмами дипломатии переговоров способно значительно затруднить их перенос в реальную ситуацию. Эта трудность значительно возрастает в случае сильного психического напряжения в разрешении конфликтной ситуации.

Стратегия действия (рис. 4) используется субъектом в практике организации обеспечения личной безопасности, при наличии у него убеждения в предпочтительности силового взаимодействия с агрессивной средой, действуя по принципу – «где кончается дипломатия, там начинается агрессия». Данная стратегия достаточно природосообразна, т. к. основана на выработке у субъекта жесткой психологической установке и активных атакующих действий против агрессора. Поскольку стратегия действия является наиболее естественной и адекватной реакцией на конфликтную ситуацию, подразумевающую превосходящее агрессивное нападение. Соответственно, наиболее очевидным из объективных достоинств метода организации обеспечения личной безопасности через стратегию действия является – атакующие действия против агрессивной среды. Не

случайна, в этой связи, народная мудрость «самая лучшая защита – это атака».

Неоднократное применение субъектом данной поведенческой схемы, включающей различные способы ведения боя, способствует отбору наиболее эффективных из них и их дальнейшему усовершенствованию. В результате, отработанность действий реагирования субъектом на ситуацию опасности, обусловливает немалую экономию им своих энергетических и временных ресурсов, устраняется нерешительность в выборе способов воздействия на ситуацию.

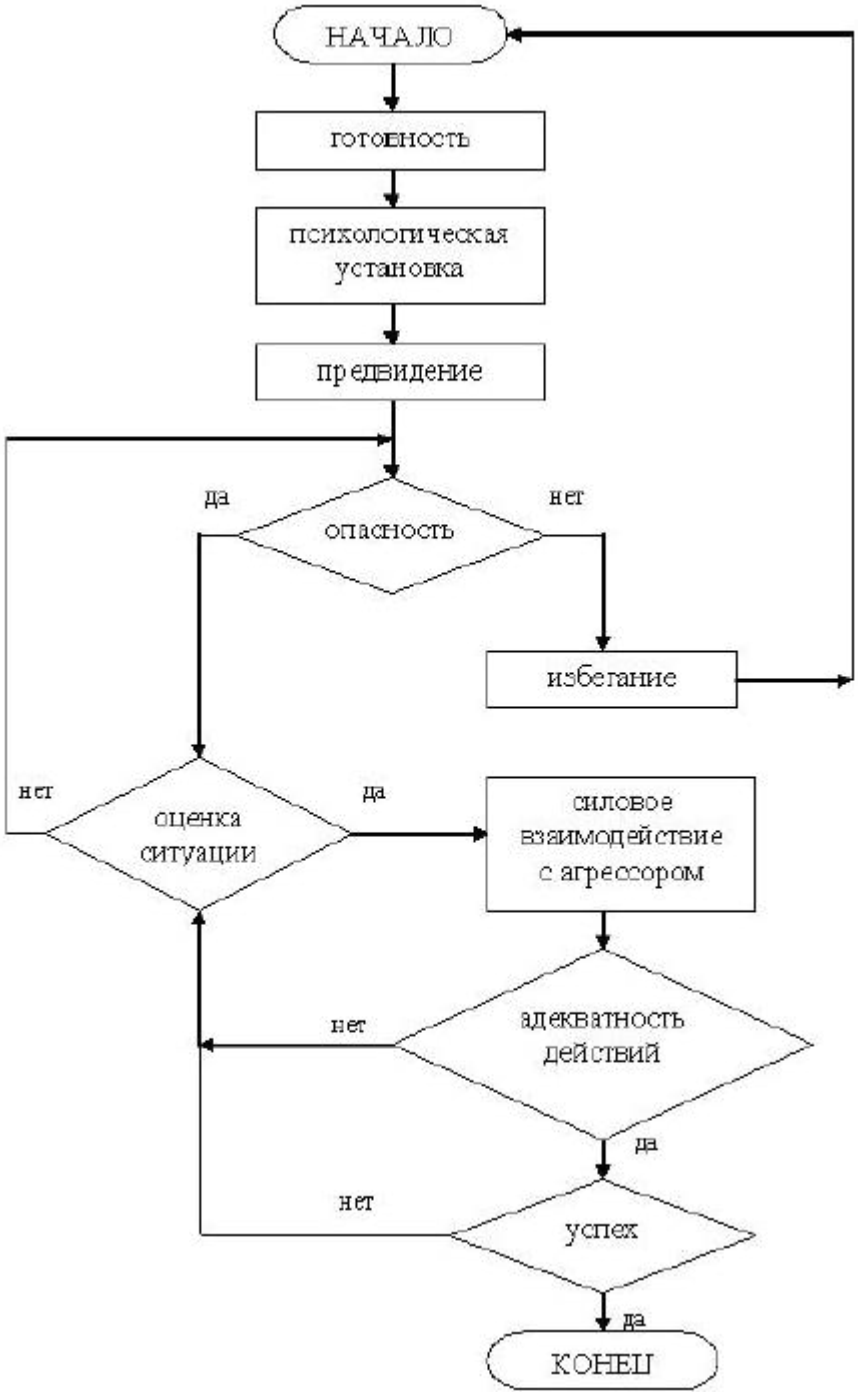


Рис. 4. Алгоритм обеспечения личной безопасности на основе стратегии действия

Очевидный практический эффект рассмотренной стратегии действия в итоге заключается в уменьшении объёма ошибочных действий и поведенческих «сбоев» субъекта при реализации им выхода из некоей стандартной ситуации опасности. Кроме позитивных эффектов воспроизведения способов и приёмов взаимодействия с экстремальной ситуацией имеется не менее очевидный круг негативных последствий применения данной стратегии. Осуществленная на практике стратегия действия на основе активной самообороны всегда сопряжена с непредсказуемостью развития ситуации и повышенным напряжением психофизических, эмоциональных и интеллектуальных сил человека. Следовательно, при нежелательном развитии ситуации для субъекта, существует большой риск потери не только здоровья, но и жизни. Важнейшим нежелательным последствием применения стратегии действия является исключение из практической востребованности субъекта такого важного проявления личности как её креативность. В условиях, когда субъект привыкает к чему-либо и считает более предпочтительным использование только хорошо знакомых ему способов преодоления опасности, новое начинает восприниматься им как неэффективное и нежелательное. В результате, субъект оказывается ограниченным узкими рамками прошлого опыта, не успевающим за новым развитием ситуации.

Проведённый анализ сильных и слабых сторон рассмотренных стратегий позволяет отметить, что при наличии существенных достоинств применения стратегии избегания и стратегии дипломатии наибольшей универсальностью в решении задач обеспечения личной безопасности в экстремальной ситуации обладает стратегия действия студента. Стратегия действия в наибольшей мере позволяет наиболее полно обеспечить готовность студента к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой.

1.2. Условия формирования стратегии личной безопасности

Изменение потребностей и ценностей современного общества требует адекватных перемен в подходе к образованию в целом, и к вузовскому образованию, в частности.

Так как всякая педагогическая система может успешно функционировать лишь при соблюдении соответствующих условий [121, 136, 150, 154, и др.] то, следовательно, необходима и разработка условий, способствующих формированию стратегии личной безопасности в реально сложившейся общественной ситуации. Этот вопрос становился предметом изучения в работах целого ряда авторов [79, 84, 93, 94, 96, и др.]. Поэтому в процессе теоретического осмысления формированию стратегии личной безопасности и дальнейшей апробации этапов ее формирования мы попытались выделить необходимые организационно-педагогические условия. При этом успешность выделения организационно-педагогических условий зависит от четкости определения той конечной цели или результата, которые должны быть достигнуты, от понимания того, что совершенствование обучения, как правило, достигается за счет реализации условий; на определенных этапах организационно-педагогические условия могут выступать как результат, достигнутый в процессе их реализации [121].

В справочной литературе слово «условие» объясняется как обстановка (среда, обстоятельство), в которой происходит что-нибудь [3], или как совокупность процессов, отношений, необходимых для возникновения, существования или изменения данного объекта [6]. Какое-либо явление, объект становится условием только по отношению к другим процессам, явлениям, когда их успешное возникновение, развитие, совершенствование зависит именно от него. В педагогике категория «условия» рассматривается как составные части среды, в которой развивается учащийся. Система всех условий жизнедеятельности образует среду обитания человека. Так Л.Г Устинова к педагогическим условиям относит такие условия, которые сознательно создаются в учебном процессе и которые должны обеспечить наиболее эффективное формирование и протекание нужного процесса.

Наше исследование посвящено вопросам формирования стратегии личной безопасности, поэтому все ниже перечисленные условия мы будем рассматривать в данном аспекте. В

соответствии с этим, важны не вообще все условия обучения, а лишь те, которые способствуют успешному формированию у студентов готовности к обеспечению личной безопасности. С точки зрения профессиональной деятельности считается неправомерным сводить организационно-педагогические условия только к обстоятельствам, к обстановке, к совокупности объектов, ибо формирование готовности студентов к профессиональной деятельности является процессом, представляющим собой единство субъективного, внутреннего и внешнего, сущности и явления, возможного и должного.

Достаточно долго существовавшее распространенное мнение о том, что высокий уровень знаний является предпосылкой формирования хорошего специалиста, в современных условиях не оправдывает себя по той простой причине, что информация, накопленная человечеством и ее доступность, не могут быть в полном объеме физически переработаны человеком.

Формированию стратегии личной безопасности будущего юриста способствует совокупность педагогических методов и условий [121]. Среди них можно выделить те, которые обеспечивают заинтересованность личности в самостоятельном выборе целенаправленной деятельности для обеспечения личной безопасности:

– организационно-педагогические условия (выработка оптимальных путей и средств формирования стратегии личной безопасности будущего юриста);

– социально-психологические условия, которые обеспечивают наиболее благоприятное для формирования стратегии личной безопасности юриста, его психологического самочувствия:

– личностно-деятельностные условия, способствующие активному участию юриста в формировании стратегии личной безопасности.

Организационно-педагогические условия. Предварительная (опережающая) и последующая постоянная самостоятельная подготовка юристов к целостной учебной и внеучебной деятельности по формированию стратегии личной безопасности. Понимание юристами структуры и содержания стратегии личной безопасности, прежде всего, в соблюдении ими основных принципов личной безопасности; понимание потребности в безопасности и необходимости обеспечения личной безопасности. Этому способствует такая форма профессиональной подготовки юристов, как спецкурсы «Личная безопасность» и «Самооборона», к целенаправленной работе по созданию психофизиологических условий, стимулирующих формирование стратегии личной безопасности юристов с применением разнообразных методов и

форм воспитания в учебное и внеучебное время.

Разработка единой целевой программы формирования стратегии личной безопасности юристов в педагогическом процессе высшей школы. Необходимо спланировать систему совместных педагогических действий в урочное и внеурочное время во всех основных сферах учебной и внеучебной деятельности.

Использование как новых, так и традиционных форм учебной и внеучебной работы, отвечающих интересам юристов. Наиболее интересная форма внеучебной деятельности для юристов – клубная деятельность как особая сфера творческой жизни каждого юриста. Максимальное разнообразие деятельности, неформальность участия в ней, ориентация на индивидуальные особенности юристов – важнейшие принципы ее организации. Именно клубная деятельность при правильной ее постановке помогает каждому обучающемуся создать новое представление о себе самом, дает возможность реализовать и утвердить себя, пережить чувство успеха, ощущение уверенности в собственных силах, что в итоге повышает уровень готовности к обеспечению личной безопасности.

Использование психологического эффекта новизны и максимальный учет индивидуальных особенностей студента. Необходимо преодолеть пассивность юристов, избыток рационализма их познания и репродуктивность поведения, способствовать раскрепощению личности в созданных ситуациях свободного выбора.

Социально-психологические условия. Принципы воспитания в коллективе и через коллектив как одно из важнейших завоеваний отечественной теории воспитания должны занять достойное место в педагогической технологии воспитания личности студента. Целеустремленность, взаимопомощь зависят в учебном коллективе от умения каждого отдельного человека видеть положительное в окружающих, правильно понимать эмоциональное состояние другого, разрешать конфликты, руководствуясь соображениями разума, что и определяет умение вести безопасный образ жизни.

Отношения между членами учебно-воспитательного коллектива. От этого зависит эффективность любой воспитательной системы. Педагогика отношений сегодня становится главным приоритетом воспитания. Таким образом, становление культуры здоровья личности достигается только в рамках ненасильственной парадигмы управления, т. е. совокупности таких отношений к себе, к другим людям, методов и приемов взаимодействия, которые обеспечивают успешность

деятельности посредством ненасильственной мотивации участия в ней в условиях психологического комфорта и безопасности.

Воздействие на волевую сферу студента. Эффективность работы в этом плане определяется не просто удачно найденным видом урочной или внеурочной деятельности, а тем, как эта деятельность эмоционально принимается, переживается и целенаправленно реализуется.

Индивидуальный подход к студенту – еще одно условие формирования личной стратегии безопасности. Благодаря такому подходу этот процесс становится для преподавателя более управляемым и эффективным. Студенты различаются уровнем здоровья, темпераментом, способностями, характером, интересами; у каждого студента свои переживания, мысли, разный темп включения в деятельность. Каждый студент неповторим, глубоко индивидуален благодаря сочетанию разнообразных, присущих только ему психических свойств, противоречий, особенностей физического и интеллектуального развития. При одинаковых, по существу, условиях и средствах воспитания у каждого обнаруживается отличный от других уровень освоения стратегией личной безопасности.

Личностно-деятельностные условия. Они обеспечивают активное участие юриста в самоформировании культуры безопасного образа жизни. Их соблюдение предполагает активизацию самовоспитания и самоорганизацию личной безопасности, включающую полноценный режим, разумное сочетание различных форм деятельности самим юристом. Особенно важно развитие таких рефлексивных способностей, как умение анализировать свои поступки, оценивать личностные отношения, давать объективную самооценку и самостоятельно регулировать общение со сверстниками. Все это способствует здоровым межличностным отношениям, а, следовательно, и в воспитании личности студента. Обратная связь в формировании стратегии личной безопасности юристов делает этот процесс согласованным и более управляемым благодаря рефлексивной позиции всех участников данного процесса.

В формировании стратегии личной безопасности, как и в любой сфере деятельности, необходима разработка определенных требований, обеспечивающих единство и системность ее реализации [41, 55, 71, 72]. К таким основополагающим требованиям необходимо отнести следующие.

Удовлетворение потребности студента в безопасности. Как уже отмечалось, такая потребность должна рассматриваться как базовая, обеспечивающая возможность полноценного исполнения своих физических и социальных функций. Такой побудительный

мотив является достаточно серьезным основанием для его реализации в профессиональной деятельности.

Мотивация. Мотивация – это активная причина, побуждающая студента к совершению действия, направленное на удовлетворение своих потребностей. Чтобы мотивировать студентов, сначала нужно определить, какие психические или эмоциональные стимулы лежат в основе их желания учиться. При правильном стимулировании ученики почувствуют в себе способность к безграничному самосовершенствованию. В отсутствии должной мотивации тренировочные занятия превратятся в механический процесс, который не сможет обеспечить прогрессирование студента. Способов мотивирования существует множество, и предпочтение одного из них другому зависит только от характера преподавателя. Мы выделяем несколько условий, с помощью которых можно стимулировать студентов в любой ситуации:

– Поощрение или похвала студента, когда он этого заслуживает. Однако слишком частое использование поощрений может поставить студента в зависимость от них и принизить значение его собственной мотивации.

– Многократные попытки выполнения сложных приемов и упражнений. Всегда необходимо предлагать студенту пытаться еще раз, выполнить прием, если он не смог правильно его выполнить. Только методом проб и ошибок можно в конечном итоге добиться успеха. Не ошибается только тот, кто ничего не делает.

– Четкая постановка конкретных задач перед студентом и их подробное объяснение. В чем они заключаются, как продвигаться к их достижению, и каким образом студент самостоятельно может определить, что он выполнил поставленную перед ним задачу.

– Разбивка на небольшие и легко выполнимые этапы, при изучении новых техник. Учебный процесс будет протекать плавно, а собственная мотивация студентов станет только повышаться, если при приложении определенных усилий они будут достигать конкретных результатов.

– Неудача является непременной предшественницей успеха. Не научившись проигрывать, невозможно одержать победу. Проигрыш – это первая ступенька на вершину победы. Неудачи ведут к снижению мотивации лишь тогда, когда они воспринимаются как неудачи. Если же рассматривать неудачу как ступень на пути к успеху, то она неизбежно будет способствовать росту мастерства студента. Она станет лишь частью процесса поиска пути к совершенству.

Для повышения мотивационной ценности, цели должны быть

конкретными и соответствовать возможностям студента, и в то же время требовать определенных усилий для их достижения.

Сознательность и активность. Качество и успех любого педагогического процесса зависят во многом оттого, насколько сознательно и с какой активностью относятся к делу обучения сами обучаемые. Обучение – это труд, труд упорный, в течение длительного времени. И если этот труд рассматривается студентами не только как обязанность, но и как насущная потребность, как осознанная необходимость, это порождает у них творческую энергию, сознательное и активное отношение к учебному процессу. Без сознательной активности и стремления немыслима какая-либо познавательная работа. Этот принцип в практике обучения самообороне предусматривает, в первую очередь, глубокое понимание обучающимися важности и необходимости овладения навыками самозащиты, наличие личностной мотивации для формирования стратегии личной безопасности.

Систематичность и последовательность обучения. Качество обучения во многом зависит от строгого соблюдения определенного порядка в прохождении учебного материала, обеспечения непрерывности и логической последовательности в преподнесении знаний и формировании двигательных навыков, развития физических и волевых качеств. Совокупность этих требований реализуется принципом систематичности. При изучении нового материала следует учитывать, что изучаемый на данном занятии материал должен основываться на предыдущем и создавать возможность последовательного построения необходимой двигательной схемы в рамках стиля. В практике обучения самообороне данное положение имеет существенное значение. Каждое новое упражнение, действие, движение может быть надежно освоено и заложено в общую двигательную схему только в случае неукоснительного соблюдения принципа последовательности в рамках занятия и изучаемой темы. И преподаватель и обучающийся должны помнить, что нельзя браться за последующее, не усвоив предыдущего. Внешней стороной принципа систематичности и последовательности в обучении является непрерывность учебно-тренировочного процесса. Режим проведения занятий должен быть спланирован таким образом, чтобы соблюдались рациональность и последовательность процесса обучения.

Доступность. Этот принцип определяет необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями обучающихся, с учетом их возраста, уровня подготовленности, индивидуальных физических, психических и духовных

способностей. Основное требование – проводить обучение таким образом, чтобы студенты могли сознательно усвоить программный материал при определенном напряжении умственных и физических сил. Доступность учебного материала зависит, с одной стороны, от возможностей студентов, с другой – от объективных трудностей, возникающих в процессе овладения теми или иными упражнениями, действиями. Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности. Непосильное задание снижает интерес студентов, отрицательно влияет на качественное усвоение учебного материала, задерживает формирование навыка, а излишне легкий материал, не требующий усилий при его овладении, может привести к переоценке своих сил. Доступность означает не отсутствие трудностей при познании какого-либо действия, а посильную возможность его преодоления, т. е. такие трудности, которые могут быть успешно преодолены при соответствующей мобилизации физических и умственных способностей студентов. Вести обучение в соответствии с требованиями принципа доступности – это значит соблюдать правило – «от простого – к сложному».

Прочность усвоения и контроля. Прочность знаний, умений и навыков является основой обеспечения готовности студентов к обеспечению личной безопасности. Прочность усвоения заключается в том, чтобы в процессе занятий обеспечивалось твердое усвоение и закрепление двигательных навыков, системы построения движений и устойчивость их применения в разнообразной обстановке. Прочность навыка зависит от качества усвоения базовой программы обучения, базовых движений, системы построения движений, а также от систематической тренировки в разнообразных условиях и обстановке. Систематические занятия, на которых отработка учебного материала проводится в разнообразных сочетаниях, в условиях дефицита времени, на фоне решения определенных (часто неожиданных) тактических задач, являются эффективным средством, способствующим прочности овладения самообороной.

Осуществляя систематический контроль на занятиях, необходимо знать качество усвоения обучаемыми отдельных разделов программы, индивидуальные различия в уровне их подготовленности. Систематический контроль представляет собой процесс регулярного сбора исчерпывающей информации, которая используется для наблюдения за прогрессированием студента и исправления допускаемых им ошибок. Постоянный контроль включает в себя четыре последовательных этапа:

Первым этапом систематического контроля является оценка и анализ. В действительности это две самостоятельные, но тесно взаимосвязанные задачи. Наблюдение за действиями студента, дает возможность определить текущий уровень развития и оценить степень его мастерства. Если какие-то определенные технические приемы обучающийся выполняет неправильно или допускает ошибки, грозящие превратиться в привычку, необходимо тщательно проанализировать причины имеющихся недостатков и исправить ошибку, поскольку студент не сможет это сделать самостоятельно.

Следующим шагом является информирование студента том, как он прогрессирует. Изучая новый технический прием, студент не может самостоятельно определить, правильно ли он его выполняет. Немедленное исправление всех допущенных студентом ошибок предотвращает их закрепление в привычку. Акцентирование внимания на положительных и отрицательных моментах при информировании студента способно значительно ускорить процесс обучения и повысить его качество.

За информированием студента должно следовать его стимулирование. Для некоторых студентов достаточным стимулом к продолжению повышения мастерства является то чувство удовлетворения, которое они испытывают от достигнутых результатов. Однако и наиболее мотивированные студенты подчас нуждаются во внешнем стимулировании. Стимулирование может быть двух видов – позитивным и негативным. Позитивное стимулирование выражается в виде похвалы, которым отмечается требуемое от студента поведение. Под негативным стимулированием подразумевается игнорирование нежелательного поведения студента или выносимые ему замечания. В чрезвычайных ситуациях, особенно если поведение студента влечет за собой риск для здоровья других, могут использоваться и наказания. Однако негативное стимулирование или наказание применяется лишь в тех случаях, когда студент упорно не реагирует на позитивное стимулирование. В отличие от стимулирования позитивной направленности негативное стимулирование способно только предотвратить нежелательное поведение студента, но не исправить его на требуемое.

Завершающим этапом систематического контроля является проверка. Проверки предназначены для того, чтобы убедиться, что каждый из студентов физически в состоянии выполнять

техники именно так, как его этому учили, и что у них это действительно получается. Кроме того, регулярные проверки не позволяют случайным ошибкам превратиться во вредные привычки, которые неизбежно приведут к потере эффективности учебного процесса.

Учет индивидуальных особенностей студента. Каждый студент обладает субъективной точкой зрения на окружающий его мир, в соответствии с которой воспринимает и понимает его. Поскольку занятия обычно проводятся с группой студентов, преподаватель должен индивидуально подходить к работе с каждой личностью и одновременно рассматривать ее как часть единого целого. В процессе обучения каждый студент способен приобретать и накапливать знания только с присущей ему скоростью, зависящей от его индивидуальных возможностей. Действительно квалифицированным преподавателем может считаться только тот, который параллельно с обучением всей группы как целого дает индивидуальные практические советы, необходимые для повышения мастерства, каждому из входящих в группу студентов. Преподаватель должен определять необходимый баланс между развитием индивидуальности в своих студентах и стремлением придерживаться традиционных норм. Существует множество упражнений, которые все студенты обязаны выполнять одинаково, однако излишнее акцентирование внимания на единообразии может погубить индивидуальные природные таланты отдельных студентов. Так как каждый из нас является по-своему уникальной личностью, обладающей уникальными физическими и психологическими особенностями, все мы несем в себе определенные таланты и слабости. Полностью осознавая собственные положительные и отрицательные стороны, мы можем в значительной степени увеличить свой потенциал.

Соблюдение этих методических принципов обучения является важнейшим требованием для создания благоприятных условий формировании стратегии личной безопасности будущего юриста. При составлении тренировочных планов, необходимо рассматривать тему каждого занятия с точки зрения всех перечисленных выше принципов.

Разрабатывая технологию формирования стратегии личной безопасности будущего юриста, мы использовали организационно-педагогических условия технологий спортивных единоборств, которые наиболее полно отражают сущность исследуемой проблемы.

Мир единоборств не столь однороден, как это кажется на первый взгляд. Все единоборства различаются, прежде всего, по

своим целям и задачам. Несомненно, нож может быть и оружием убийцы, и инструментом врача, и орудием археолога. Мы ясно представляем себе каждую из этих ипостасей ножа и, соответственно применению, определяем характеристику: оружие, медицинский инструмент, шанцевый инструмент.

Смысл занятий единоборствами происходит из тех целей и задач, которые ставит перед собой человек. Так, например, самбо, предназначенное для выполнения спортивных разрядов и чемпионских званий, становится спортом. То же самое самбо, предназначенное для выживания в уличном бою, становится самообороной. Самбо, необходимое для организации коммерческой структуры, дающую прибыль, тут же превращается в бизнес. И, наконец, самбо, используемое для приобретения здоровья, является оздоровительной системой. К сожалению, как показывает практика, невозможно комбинировать направления работы [34, 37]. Отсюда следует, что каждый вид или стиль единоборства боле выражен в конкретных целях и задачах. Поэтому очень важно определиться с целью своих занятий и четко следовать ей на протяжении всего тренировочного процесса.

Исходя из того, что смысл всех единоборств мы рассматриваем через призму обеспечения собственной безопасности от агрессивных нападений, можно дать определение: самооборона – это использование человеком любых приемов и действий, помогающих ему сохранить самоуважение, свои права, имущество, здоровье и жизнь в ситуациях реального, а не условного нападения. Взяв это определение в качестве критерия, можно классифицировать все боевые искусства по степени контакта и их значимости для самообороны от реального нападения [27, 28, 86, 152, 163]:

– Неконтактные (условные) системы: (ушу, тайцзи-цюань, каратэ-до, капоэйра).

– Спортивные (условно-контактные) системы: условно-контактные (айкидо, каратэ-до); ударные (муай-тай, бокс, кикбоксинг, каратэ, киокусинкай, тхэквондо, русский кулачный бой); бросковые (вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, кэтч); комбинированные (рукопашный бой, самбо, славяно-горицкая борьба, панкратион, микс-файт, саньда, кудо).

– Боевые (полноконтактные) системы: ограниченные («УНИБОС», джиу-джитсу, самбо); тотальные (всеохватывающие) (Штурмовой рукопашный бой, система «Спецназ-ГРУ»; Самооборона «ГРОМ», Специальная армейская система СПАС, система «Боевая машина», система «СРУБ»).

– Динамичные системы с применением оружия (кендо, арнис).

Характеристики условных единоборств и активной самообороны представлены в таблице 1 [163].

Таблица 1

Характеристики условных единоборств и активной самообороны

№ п/п	УСЛОВНАЯ НЕКОНТАКТНАЯ СИСТЕМА	АКТИВНАЯ САМООБОРОНА
1	Цель – физическое и духовное совершенство через овладение «энергетикой» тела.	Цель – достижение наивысшей боеспособности через атлетизм и выработку автоматизма движений.
2	Эстетически выразительный показ условной техники боя «с тенью» и с партнером.	Отработка приемов болевого, шокового и травмирующего воздействия.
3	Усложнение техники за счет ее специализации, «акробатики», многоэлементности.	Упрощение техники по принципу «минимум сложности – максимум эффективности».
4	Ограниченность тактических действий из-за неуклонного соблюдения принципов, норм и шаблонов школы.	Максимальное расширение тактики за счет всевозможных хитростей и уловок, приспособления к специфике ситуации.
5	Воспитание воли через преодоление усталости и скуки в продолжительных занятиях.	Воспитание воли через преодоление страха и боли в поединках с более сильными партнерами.
6	Шлифовка техники в воздух и на снарядах; обусловленные связки с партнером.	Различные виды вольного боя в протекторах и без них как главная форма тренинга.
7	Обучение через подражание учителю, вера в которого исключает сомнения.	Объяснения инструктора, помогающего создать личный комплекс самообороны.
8	Запрещается отходить от традиции школы, зафиксированной в ее принципах, базовой технике и формах.	Поощряется поиск наиболее эффективных способов выведения противника из строя.
9	Фактическая отработка техники и тактики боя только с одним противником, обычно без оружия.	Отработка техники и тактики боя с двумя и более вооруженными противниками.
10	Трактовка тренинга как пути на всю жизнь.	Стремление к достижению боевой эффективности в кратчайший срок.

Характеристика неконтактных (условных) систем. Внешняя эффектность условных стилей является главным свидетельством мастерства бойцов [1, 4, 35, 40, 54, 144 и др.]. Чистота техники и строгое соблюдение канонов школы ценится превыше всего. Практика формальных упражнений составляет основу тренировочного процесса. Спарринг в контакт – либо вообще

отвергается, либо играет самую незначительную роль.

Характеристика спортивных (условно-контактных) систем. В отличие от условных стилей, тренировки и особенно соревнования по спортивным единоборствам неразрывно связаны с некоторым травматизмом. Однако все виды спортивных единоборств представляют собой относительно безопасные аналоги систем реального боя [7, 34, 40, 48, 50, 60, 67 и др.].

В них существует масса ограничений, направленных на уравнивание шансов противников, на то, чтобы свести к минимуму возможность превращения друг друга в инвалидов. В техническом арсенале спортивных единоборств предельно ограничены приемы шокового и травмирующего воздействия. Акцент сделан на наиболее зрелищные и внешне эффектные приемы, которые можно достаточно легко заметить и оценить судьям и зрителям. Многие приемы, наиболее эффективные для поражения противника, в спорте категорически запрещены [63, 88, 143, 161, 146 и др.]. Сравним между собой основные параметры спортивных единоборств и самообороны (табл. 2) [163.].

Характеристика боевых (полноконтактных) систем. Практичная и эффективная система самообороны должна быть индивидуализированной [20, 27, 28, 46, 53, 64, 75, 86, 119 и др.]. Техника и тактика, дающие преимущества в бою одному студенту, совсем не обязательно подходят другому. Только при условии, что они соответствуют его характеру и темпераменту, телосложению и моторным качествам, он сможет минимальными средствами достигать максимальных результатов. Однако, как известно, слишком многие верят в необыкновенные достоинства тех стилей, которые они практикуют. По существу, они возлагают на технику данного стиля такие надежды, оправдать которые не в состоянии не только она, но и любая другая. В действительности важна не сама техника, а способы ее применения в соответствии с возможностями конкретного студента. Ее надо подобрать и подогнать под студента, а не наоборот студента подгонять под некий технический эталон. Секреты эффективности любой системы не в технике, а в основополагающих принципах, психологической подготовке, методах тренинга.

Таблица 2

Параметры спортивных единоборств и самообороны

№ п/п	СПОРТ	САМООБОРОНА
1	Цель – доказать судьям и зрителям свое превосходство над соперником.	Цель – причинить боль, травмировать, искалечить нападающего.
2	Всегда только один противник.	Чаще всего два и более противников.
3	Противник той же весовой категории	Любого веса и роста, в большинстве случаев – превосходящего.
4	Одинаковый или близкий уровень подготовки.	Может быть значительное различие в уровне подготовки.
5	Противники безоружны в любом случае.	Противник может иметь оружие, вам тоже не возбраняется.
6	Схватка идет по правилам, самые опасные приемы запрещены.	Никаких правил, самые опасные приемы наиболее ценные.
7	Схватку контролируют судьи, можно сдаться.	Никаких судей и никакой жалости, скорее наоборот.
8	Схватка начинается по сигналу и в стойке, ей предшествует разминка и психологическая настройка.	Неожиданное нападение в неподходящий момент.
9	Схватка ограничена по времени, разделена на раунды, дают придти в себя в случае нокдауна.	Лимита времени нет, нет и пауз для отдыха и собирания сил.
10	Место боя – ровная удобная площадка с обозначенными границами.	Любое место, в том числе неровное, захламленное, скользкое, топкое без границ.
11	В зале тепло, сухо, светло.	В любую погоду, при любом освещении или в темноте.
12	В удобной легкой одежде и обуви.	В обычной одежде и обуви, часто неудобной для драки.
13	Применяется специальное и защитное снаряжение: протекторы, перчатки, накладки, футы, бандаж, капа, шлем и т.д.	Без применения защитного снаряжения.

Приведенный систематизированный перечень контактных ударно-бросковых категорий свидетельствует о том, что их задачи, состав технических действий и условия для реализации этих специфических действий весьма многообразны. Исходя из цели и поставленных задач, каждый желающий может выбрать ту систему, которая наиболее близка к нему в настоящий момент.

Таким образом, в данном параграфе констатируется тот факт, что эффективность формирования стратегии личной безопасности обусловлено комплексом организационно-педагогических условий спортивных и боевых единоборств, определяющих эффективное формирование умений и качеств

личности [29, 37, 41, 46]. К таким условиям мы относим:

– мотивационная активность студентов, проявляемая в упорстве и настойчивости в достижении цели и необходимости обеспечения личной безопасности;

– индивидуальный подход к организации занятий, позволяющий использовать возможности личностного развития студента, соответствующим его индивидуальным особенностям и возможностям в решении задач формирования стратегии личной безопасности;

– осознание психологических установок на выживание и формирование особого боевого состояния при взаимодействии с агрессивной социальной средой;

– систематический контроль уровня боеспособности студентов, позволяющий отслеживать динамику учебных достижений студентов и своевременно реагировать на коррекцию в тренировочной программе.

1.3. Критерии и показатели стратегии личной безопасности

Цель стратегии личной безопасности будущего юриста – создание в рамках объективно существующей социально-педагогической среды профессионального учебного заведения таких условий, при которых возможна самореализация будущего юриста. Следовательно, и основной задачей стратегии личной безопасности будущего юриста будет создание условий для максимально успешного обучения конкретного специалиста. Стратегия личной безопасности реализуется через готовность будущего юриста к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой. Она включает в себя выявление и использование субъективного опыта будущего юриста, раскрытие способов его мышления и потенциальных возможностей, развитие уверенности в собственных силах, реализацию образовательной программы по формированию стратегии личной безопасности с учетом личностных и профессиональных качеств.

Проблема готовности к различным видам профессиональной деятельности, определение путей ее формирования являются предметом рассмотрения многих исследователей в современной педагогической психологии, психологии спорта, педагогике, социологии. Общетеоретические основы данной проблемы разработаны в трудах Б.Г. Ананьева, А.Н. Леонтьева, В.А. Сластенина, С.Л. Рубинштейна и др.

В состав категориального комплекса, используемого в нашей работе, входят понятия «готовность» и «подготовка», выяснение сущности которых будет способствовать определению специфики готовности юриста к обеспечению личной безопасности.

Анализ научной литературы различных авторов: Б.Г. Ананьев, Р.В. Конькова, А.И. Мищенко, А.Д. Сазонов, В.А. Сластенин, показал, что, несмотря на различия в нюансах, акцентах, они едины в своем подходе к определению сущности понятий, а именно: под «подготовкой» понимается процесс, а под «готовностью» результат профессионального обучения [41]. Основываясь на выше сказанном, на данном этапе мы можем предположить, что готовность будущего юриста к профессиональной деятельности необходимо рассматривать как: состояние личности студента, которое активизирует его деятельность; совокупность необходимых качеств личности, профессиональных знаний, умений и навыков, обеспечивающих

способность будущего юриста принимать осознанные, ответственные, самостоятельные решения в своевременной нейтрализации проблемных ситуаций.

Сущность готовности будущего юриста к обеспечению личной безопасности составляет взаимодействие структурных компонентов. При этом можно выделить общую структуру: психологический компонент (убеждения, взгляды, мотивы, установка на определенное действие и поведение); теоретический компонент (знания); операционный компонент (умения, навыки, способности, отношения).

Исходя из этого, в соответствии с особенностями нашей экспериментальной работы, структура исследуемой нами готовности будущего юриста представлена пятью взаимосвязанными компонентами, содержательное наполнение которых отражает специфику данной работы: мотивационно-личностный, когнитивный, эмоционально-волевой, организационно-деятельностный и физический.

Мотивационно-личностный компонент проявляется через цели, установки, интересы, ценности, отношение к личной безопасности, своей профессии. Если она не имеет смысла ценности, т. е. участие в ней не воспринимается человеком как значимое, привлекательное для себя, то это означает его неготовность к этой деятельности с точки зрения ценностной ориентации. Анализируя мотивационно-ценностный компонент, необходимо отметить, что он выступает как регулятор учебной деятельности, создает предпосылки к пробуждении личностно значимого отношения к профессиональной подготовке, к будущей профессии и выражается в возникновении устойчивой потребности к профессиональной деятельности. Успешность мотивирования зависит также от личностных качеств студентов, представляющих собой потенциал внутренних условий, которые оказывают непосредственное влияние на выполняемую деятельность.

Когнитивный компонент готовности характеризуется определенным объемом психолого-педагогических и специальных знаний, необходимых для профессиональной деятельности. Процесс подготовки будущего юриста ориентирован одновременно на всестороннее развитие его культуры, на получение соответствующих знаний, формирование убеждений, умений, творческих способностей и норм поведения.

Эмоционально-волевой компонент занимает особое положение в структуре модели. Будущий юрист проявляет эмоциональное отношение, которое выражается увлеченностью учебно-профессиональной деятельностью и ответственностью за

вопросы ее реализации. Воля, как важнейший системообразующий компонент готовности, проявляется в способности человека сознательно достигать поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия. Волевое поведение в этом аспекте отражает способность управлять своим состоянием и поведением в различных условиях агрессивной среды в желаемом направлении, предполагает целенаправленность и самоконтроль поведения.

Организационно-деятельностный проявляется в плановости учебно-тренировочных занятий; активном участии студента в формировании стратегии личной безопасности; разнообразии в применении инструментария, достаточного для развития своих физических способностей и умений.

Физический компонент определяется соответствием состояния здоровья, физического развития и технической подготовленности будущего юриста к обеспечению личной безопасности, требованиям учебной и профессиональной деятельности. Наиболее важным фактором физической готовности будущего юриста к профессиональной деятельности является формирование у него потребности в физическом самосовершенствовании как компонента готовности к обеспечению личной безопасности.

Наличие указанных компонентов и их развитость будут определять уровень готовности будущего юриста к обеспечению личной безопасности. Анализ теоретических положений и специфика проводимого исследования позволила выделить показатели сформированности структурных компонентов готовности будущего специалиста к обеспечению личной безопасности (табл. 3).

Таблица 3

Показатели готовности будущего специалиста

Компоненты Готовности	Показатели готовности
Мотивационно-личностный	Мотивы обеспечения личной безопасности. Осознанный интерес к учебному материалу. Потребность в обеспечения личной безопасности, целенаправленность мотивов овладения стратегией личной безопасности. Личностная готовность к обеспечению личной безопасности.
Когнитивный	Понимание и личное осознание важности обеспечения личной безопасности. Полнота и системность знаний формирования стратегии личной безопасности. Свободный выбор адекватных решений в обеспечении личной безопасности.
Эмоционально-волевой	Волевые усилия. Инициативность. Самостоятельность. Настойчивость. Способность к организации процесса решения учебных задач.
Организационо-деятельностный	Плановость и активное участие личности в обеспечении личной безопасности. Разнообразие в выборе инструментария формирования стратегии личной безопасности.
Физический	Соответствие состояния здоровья, физического развития и подготовленности юриста к обеспечению личной безопасности. Владение оптимальной и эффективной техникой активной самообороны и способами их применения. Владение методами формирования и корректировки физического состояния средствами физической культуры.

Степень выраженности показателей по каждому компоненту готовности явилась основанием для выделения четырех уровней, отражающих развитие готовности будущих юристов к

обеспечению личной безопасности в процессе подготовки: начальный, низкий, средний и высокий (табл. 4).

На начальном уровне будущие юристы не понимают значения данного вида профессиональной деятельности, у них отсутствует мотивация, а необходимые знания и умения носят фрагментарный характер. На низком уровне будущие юристы в основном осознают роль личной безопасности, у них имеется заинтересованность в положительных результатах деятельности, но твердые убеждения в этом отсутствуют; они имеют ограниченные знания о личной безопасности и слабо владеют понятийным аппаратом проблемы, умениями и навыками; отсутствуют уверенность, точность в действиях в рамках технической, тактической, правовой и физической подготовки.

Таблица 4

Уровни компонентов готовности будущего юриста к обеспечению личной безопасности

КГ	Уровни готовности
Мотивационно-личностный	**Высокий.** Ярко выражена направленность на формирование стратегии личной безопасности. Имеет осознанный жизненный и профессиональный план, систему нравственно-этических ценностей, устойчивую внутреннюю потребность в овладении будущей специальностью. **Средний.** Выражена направленность на формирование стратегии личной безопасности. Сформирована мотивационно-ценностная основа. Определяет активные и устойчивые интересы к обеспечению личной безопасности. Наличие сознательных стремлений к воплощению поставленных целей. **Низкий.** Не испытывает ярко выраженной потребности в обеспечении личной безопасности. Недостаточно сформирована мотивационная основа в связи с нечёткими целями и задачами. **Начальный.** Отсутствует направленность личности на формирование стратегии личной безопасности. Не испытывает потребности в обеспечении личной безопасности. Нет плана личностного и профессионального развития.
Когнитивный	**Высокий.** Сформировано понимание и личное осознание важности обеспечения личной безопасности. Способен адекватно реагировать на агрессивное нападение. Ярко выражена способность в самодиагностике своей боеспособности. **Средний.** Определяет полноту и системность знаний формирования стратегии личной безопасности. Выражена способность в самодиагностике своей боеспособности. **Низкий.** Недостаточно сформировано понимание и личное осознание важности обеспечения личной безопасности. Не всегда адекватно реагирует на агрессивное нападение. Не испытывает ярко выраженной способности в самодиагностике своей боеспособности. **Начальный.** Не осознает важности обеспечения личной безопасности. Не способен адекватно реагировать на агрессивное нападение. Невыражена способность в самодиагностике своей боеспособности.
Эмоционально-волевой	**Высокий.** Сильная волевая регуляция, настойчивость, решительность в достижении поставленной цели. **Средний.** Проявляет настойчивость в достижении поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия. Проявляет решительность и смелость во взаимодействии с агрессивной средой. Владеет психической саморегуляцией. **Низкий.** Как правило, из-за возникших трудностей не достигает поставленной цели, не берет ответственность принимать решения в сложных ситуациях. Недостаточная волевая регуляция. Во взаимодействии с агрессией сталкивается с затруднениями в разрешении возникших проблем. **Начальный.** Не готов к преодолению трудностей, связанных с выполнением конкретной практической деятельности. К поставленной цели не стремится. Низкая волевая регуляция. Во взаимодействии с агрессией испытывает значительные затруднения в разрешении возникших проблем.
Организационно-деятельностный	**Высокий.** Высоко развиты методические умения. Свободно владеет большим количеством специальных приемов в области личной безопасности и самообороны. Активно участвует в формировании стратегии личной безопасности. Способен к разнообразию в выборе инструментария формирования стратегии личной безопасности. **Средний.** Развиты методические умения. Уверенно владеет большим количеством специальных приемов в области личной безопасности и самообороны. Активно участвует в формировании СЛБ. Может диагностировать собственное физическое и психическое состояние. **Низкий.** Недостаточно развиты методические умения. Владеет небольшим количеством специальных приемов в области личной безопасности и самообороны. Пассивен в формировании стратегии личной безопасности. Ограничен выбор инструментария формирования СЛБ **Начальный.** Имеет существенные пробелы в развитии методических умений. Не владеет специальными приемами в области личной безопасности и самообороны. Не стремится формировать СЛБ. Не умеет выбирать инструментарий формирования стратегии личной безопасности.
Физический	**Высокий.** Имеет потребность в физическом самосовершенствовании. Активно участвует в спортивных соревнованиях. Уверенно владеет оптимальной и эффективной техникой активной самообороны и способами их применения. **Средний.** Имеет высокий уровень физического развития и подготовленности в обеспечении личной безопасности. Владеет оптимальной и эффективной техникой активной самообороны и способами их применения. **Низкий.** Имеет средний уровень физического развития. Неуверенно владеет техникой активной самообороны и способами их применения. Недостаточно владеет методами формирования и корректировки физического состояния средствами физической культуры. Неактивно участвует в спортивных соревнованиях. **Начальный.** Слабо развит физически. Не владеет оптимальной и эффективной техникой активной самообороны и способами их применения. Применяет узкий круг средств и методов формирования и корректировки физического состояния средствами физической культуры. Не участвует в спортивных соревнованиях.

Таким образом, у будущих юристов наблюдается репродуктивный вид деятельности.

На среднем уровне будущие юристы обладают устойчивой мотивацией овладения знаниями по технической, тактической, правовой и физической подготовке; заинтересованы в достижении высоких результатов; ими осознана структура стратегии личной безопасности; они уверенно владеют понятийным аппаратом; их действия носят эвристический характер и выполняются точно; без затруднений происходит реализация самостоятельной деятельности будущих юристов. На высоком уровне обнаруживаются устойчивая положительная направленность на совершенствование своей профессиональной деятельности; натренированность; отмечаются вариативность и

целенаправленность действий, а также умение осмысленно анализировать структурные компоненты и синтезировать результаты технической, тактической, правовой и физической подготовки.

Решение задачи диагностики готовности будущего специалиста к обеспечению личной безопасности потребовало рассмотрения вопроса о критериях, показателях и уровнях сформированности готовности.

Критерии мы рассматриваем как признаки, на основании которых производится оценка, суждение. При разработке системы критериев готовности мы исходили и из того, что предлагаемая система критериев должна:

1. Характеризовать различные стороны деятельности студентов;

2. Содержать количественные показатели;

3. Отражать соответствующие субъективные характеристики личности;

4. Быть удобной для практического использования.

На основе проведенного анализа, мы выделили четыре критерия готовности будущего юриста к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой:

– мотивация (направленность на профессиональную деятельность; желание приобретать необходимые знания, умения и навыки личной безопасности, убежденность в том, что для более эффективной профессиональной деятельности необходимы волевая подготовленность и натренированность);

– автономность (система нравственно-этических ценностей; проявление воли и личной ответственности; осознание психологических установок на выживание и увеличение внутренней силы; формирование особого психофизического состояния);

– боеспособность (увеличение объема движений и создание собственной двигательной динамики; функциональная подготовка и формирование физических кондиций; техническая, индивидуально-тактическая, профессионально-психологическая подготовка);

– результативность (устойчивая внутренняя потребность в овладении будущей специальностью; индивидуализация и адаптивность базовой техники к индивидуальным особенностям; способность адекватно реагировать на агрессивное нападение).

Критерии готовности будущего юриста дают возможность получить наиболее полное представление о должном качественном и количественном состоянии элементов готовности.

В соответствии с изложенным, формирование стратегии

личной безопасности в профессиональной деятельности будущего юриста, рассматривается нами как интегративное образование личности, имеющее системную организацию и выступающее как целостное взаимодействие мотивационно-личностного, когнитивного, эмоционально-волевого, организационно-деятельностного и физического компонентов. Все структурные компоненты готовности тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Их единство в конечном итоге выражается в профессиональной деятельности и мышлении, которые, в свою очередь, проявляются в характере решения сложных задач и конкретных результатах формирования личности студентов.

Для повышения уровня той или иной группы компонентов готовности нами была разработана модель формирования стратегии личной безопасности будущего юриста.

1.4. Модель формирования стратегии личной безопасности будущего специалиста юридических специальностей

В процессе научного исследования нами определена необходимость теоретического обоснования модели формирования стратегии личной безопасности будущего специалиста в образовательном процессе с учетом комплекса организационно-педагогических условий.

Моделирование, как отмечает В.А. Сластенин, это материальное или мысленное имитирование реально существующей педагогической системы путём создания специальных аналогов (моделей), в которых воспроизводятся принципы организации функционирования этой системы. Метод моделирования помогает представить изучаемый объект в его целостном виде, в системе. Под «моделированием» мы понимаем исследование объектов познания на их моделях; построение моделей реально существующих предметов, явлений, процессов [155–157].

Прежде чем приступить к моделированию системы формирования стратегии личной безопасности, нами были определены ее границы. Объектом моделирования в нашем случае выступает профессиональная подготовка студентов юридических специальностей неспециализированных вузов, а предметом – процесс формирования стратегии личной безопасности будущего юриста в образовательном процессе.

Рассматривая процесс формирования стратегии личной безопасности будущего специалиста как образовательную систему, сконструированная модель представляется как сложная система, состоящая из взаимосвязанных элементов: цели, принципов, структурных компонентов, условий, стратегий обеспечения личной безопасности и технологии реализации (рис. 5).

Анализируемая модель определяется социальной необходимостью в обществе на обеспечение личной безопасности человека и служит ориентиром готовности будущего юриста к профессиональной деятельности. В качестве цели рассматриваемой нами модели выступает формирование стратегии личной безопасности будущего юриста во взаимодействии с агрессивной средой.

Цель рассматривается в модели, прежде всего, как необходимое право будущего юриста. Поэтому нами был

спроектирован такой процесс формирования, который побуждал бы будущего юриста к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой. Вследствие этого, при разработке модели формирования стратегии личной безопасности будущего юриста, мы учитывали основные тенденции развития современного профессионального образования.

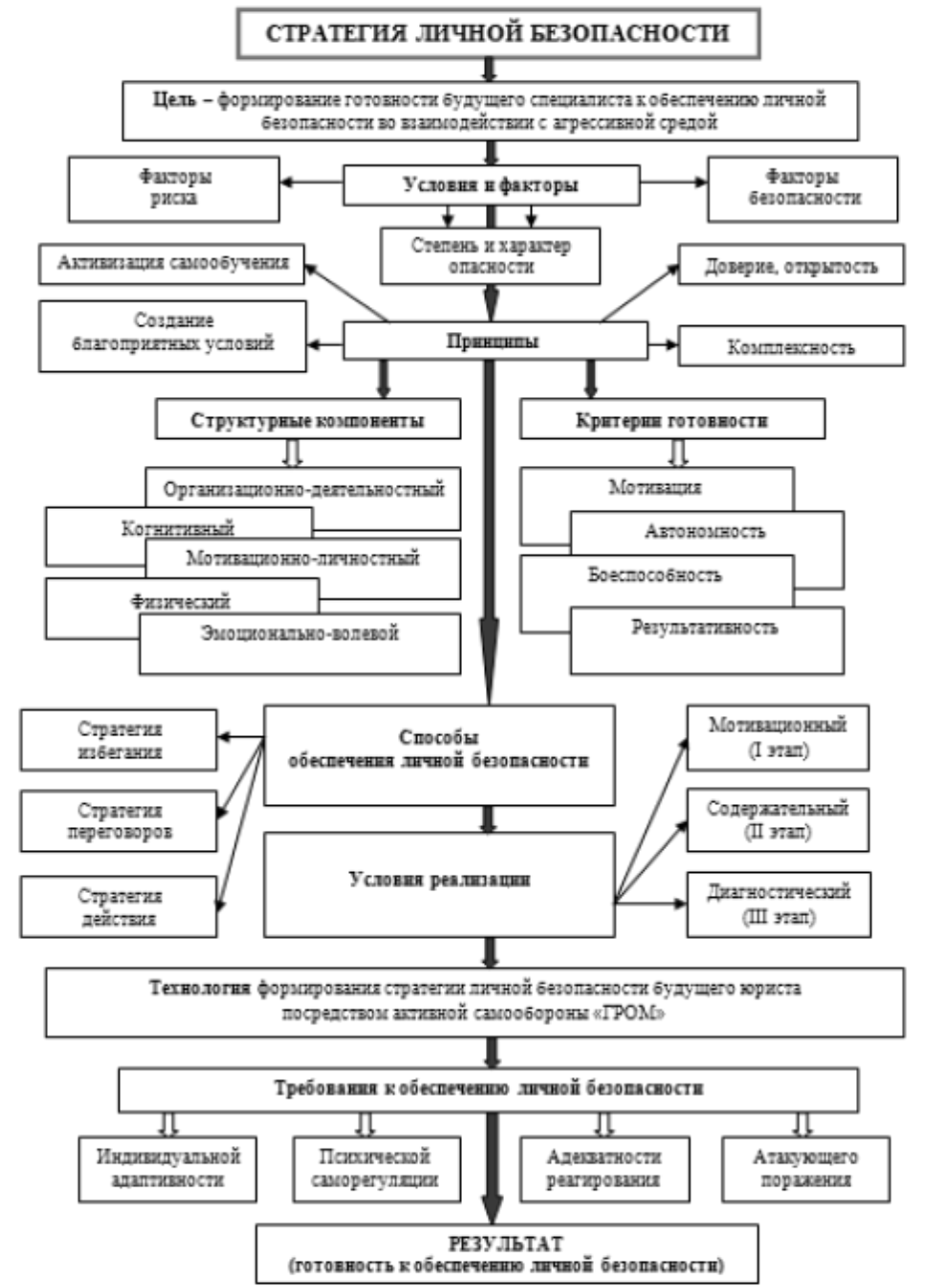


Рис. 5. Модель формирования стратегии личной безопасности

Значимым элементом модели являются ее структурные компоненты, рассмотренные в параграфе 1.2. – мотивационно-личностный, когнитивный, эмоционально-волевой, организационно-деятельностный, физический.

Для реализации модели был выбран личностно-деятельностный подход, который позволяет учитывать в образовательном процессе индивидуальные особенности студентов, реализуя данные через содержание и форму учебных занятий, характер взаимодействия и взаимоотношений. Деятельностный компонент технологии раскрывает способы усвоения учебного материала и особенности развития мотивационной активности субъекта обучения [41].

Реализация модели формирования стратегии личной безопасности будущих юристов (рис. 6) подчинена, с одной стороны, логике вхождения в профессиональную деятельность, с другой – логике становления субъекта в профессиональной юридической деятельности и реализуется через три основных этапа: мотивационный, содержательный, диагностический [81].

На первом (мотивационном) этапе формирования стратегии личной безопасности будущих юристов системообразующую функцию выполняет мотивационный компонент готовности будущих юристов. Цель этого этапа – выявление уровня готовности будущих юристов, затруднений и их причин в развитии стратегии личной безопасности. Задачи: 1) совместное обсуждение предполагаемых результатов и условий сотрудничества, уточнение профессиональных ожиданий; 2) формирование потребности у будущего юриста в профессиональных знаниях; 3) раскрытие смысла и содержания личной безопасности; 4) распределение функциональных обязанностей; 5) формирование общей цели, задач, мотивов. Для этого используются такие средства, как тестирование, анкетирование, наблюдение, беседа, анализ образовательных программ.

Второй (содержательный) этап формирования стратегии личной безопасности будущих юристов имеет целью создание условий для самосовершенствования будущих юристов в обеспечении личной безопасности. При этом решается комплекс следующих задач, которые мы разделили на целеполагающие (раскрытие смысла и содержания предстоящей работы для

педагога; выработка общего языка; определение роли, статуса и общей профессиональной позиции педагога относительно будущих юристов; распределение между ними функциональных обязанностей, формирование общей цели, задач, мотивов, смыслов сотрудничества), проектировочные (разработка проекта образовательной программы на основании ориентировочной диагностики наличного уровня готовности; ознакомление с проектом программы других участников образовательного процесса) и практические – практическая реализация образовательной программы.

I этап
Мотивационный
•Цель – выявление уровня готовности будущих юристов, затруднений и их причин в развитии стратегии личной безопасности.
•Задачи: совместное обсуждение предполагаемых результатов и условий сотрудничества; формирование потребности у будущего юриста в профессиональных знаниях; раскрытие смысла и содержания личной безопасности; распределение функциональных обязанностей; формирование общей цели, задач, мотивов.
•Средства: естирование, анкетирование, наблюдение, беседа, анализ образовательных программ.
II этап
Содержательный
•Цель – создание условий для самосовершенствования будущих юристов в обеспечении личной безопасности.
•Задачи: проведение текущей диагностики; реализация разработанных программ по созданию условий для самосовершенствования будущих юристов в обеспечении личной безопасности; анализ и рефлексия процесса реализации программы.
•Средства: дискуссии, тренинги, имитационные игры, практики, индивидуальные и групповые консультации, написание рефератов, дисциплины циклов боевой и специальной подготовки.
III этап
Диагностический
•Цель – выработать волевой компонент готовности будущих юристов.
•Задачи: осознание системы нравственно-этических ценностей; проявление воли и личной ответственности; формирование особого психофизического состояния; развитие способности адекватно реагировать на агрессивное нападение.
•Средства: анкетирование, тестирование, сдача контрольных нормативов, метод экспертных оценок, спецкурсы «Личная безопасность», «Самооборона».

Рис. 6. Реализация модели формирования стратегии личной безопасности

Таким образом, предполагается решение следующих задач: 1) проведение текущей диагностики; 2) реализация разработанных программ по созданию условий для самосовершенствования будущих юристов в обеспечении личной безопасности; 3) анализ и рефлексия процесса реализации программы. при затруднениях проводится текущая диагностика для определения причин и их устранения. Показателями завершенности этого этапа являются способность выдвигать и обосновывать на теоретико-прогностическом уровне собственный подход к решению конкретной задачи безопасности; умение рефлексировать и оценивать социальные перспективы конкретной стратегии и тактики своей профессиональной деятельности. Приоритетными на этом этапе становятся когнитивный и организационный компоненты боевой подготовки. Средствами решения поставленных задач являются дискуссии, тренинги, имитационные и организационно-деятельностные игры, наставничество, социальные практики, индивидуальные и групповые консультации, с помощью которых будущий юрист приобретает опыт самопознания, самопонимания, написание рефератов, сочинений, дисциплины циклов боевой подготовки.

На третьем (диагностическом) этапе формирования стратегии личной безопасности будущих юристов функциональную нагрузку несет его эмоционально-волевой и физический компоненты. Цель этого этапа – выработать волевой компонент боевой подготовки будущих юристов. Задачи этого этапа заключаются в выработке натренированности и развитии осознанной нравственной рефлексии, чувственного переживания и восприятия, которые детерминированы результатом проявления личной ответственности в решении задач личной безопасности. Проводятся итоговая диагностика, совместный анализ результатов, рефлексия. Средствами достижения планируемых результатов являются анкетирование, тестирование, сдача контрольных нормативов, спецкурсы «Личная безопасность», «Самооборона».

Реализация модели формирования стратегии личной безопасности будущих юристов проходила на основе выделенных принципов. В педагогике не сложилось единого определения принципов воспитания: в научно-педагогической литературе, в том числе в учебных пособиях, можно найти самые разнообразные по содержанию и формулировке руководящие

указания, именуемые принципами [81]. Между тем принципом, с точки зрения педагогики, можно считать только тот вывод, который основан на выявленной, подтвержденной и объясненной закономерности или зависимости.

Нами были выявлены закономерности подготовки будущих юристов и вытекающие из них принципы.

1. Зависимость результатов готовности будущих юристов от степени их активности (принцип активизации самообучения будущих юристов в овладении активной самообороной).

2. Зависимость эффективности подготовки будущих юристов от морально-психологического климата в коллективе, системы сложившихся в нем отношений и характера общения (принцип создания благоприятных условий подготовки, который предусматривает развитие интереса к активной самообороне, педагогического сотрудничества, культа профессионализма, культа учебы, создание организационно-методических условий).

3. Зависимость потребности в комплексном обновлении содержания учебных дисциплин по личной безопасности от недостаточной способности отдельной части преподавателей к проектированию такого содержания (принцип комплексности).

4. Зависимость будущего юриста от необходимости уважения и самоценности личности (принцип доверия, открытости).

Технология формирования стратегии личной безопасности будущего юриста посредством активной самообороны «ГРОМ», как эффективной технологии выживания, определяется действием выделенных нами требований: адекватности реагирования, индивидуальной адаптивности, атакующего поражения, психической саморегуляции [107–118].

Нахождение студента в экстремальной ситуации с точки зрения обеспечения собственной безопасности в наибольшей мере подчиняется требованию адекватности. Требование адекватности реагирования основано на способности обеспечения личной безопасности, соответствуя с действиями противника с максимальным поражением его боеспособности и минимальным ущербом для себя. В реальном уличном столкновении можно выжить самыми различными способами. Главное в любых ситуациях не терять присутствие духа, если надо, отступить, а когда потребуется – вступить в схватку. Лишь тот, кто способен принимать правильные (адекватные) решения в экстремальной ситуации, может научиться безопасному существованию. Поэтому, истинным ключом к выживанию является адекватность реагирования.

Требование индивидуальной адаптивности реализуется через способы применения техники в соответствии с возможностями

конкретного студента. Лучше всего что-либо знать и делать может только тот, для кого эти знания и действия являются внутренней, естественной природой, а не тот, кто заучил или освоил что-то не благодаря, а вопреки своей природе. То, что в жизни хорошо и естественно для одного, совсем не обязательно подходит другому и, тем более, всем. Главное заключается в самом студенте, а не в системе, что позволяет каждому студенту создать собственный и неповторимый стиль самообороны.

Требование атакующего поражения детерминируется неспособностью человека адекватно реагировать на неожиданную атаку в пределах дистанции поражения. Ключом к выполнению результативной атаки является дистанция поражения, которая ограничена пределами досягаемости вытянутых рук и ног человека в зависимости от возраста, уровня его развития и психофизического состояния. В противном случае, контроль зоны пространства за границами вытянутых рук или ног требует участия всего тела, которое должно вытянуться в направлении атакуемой цели. Это движение в несколько раз продолжительнее, чем быстрота удара рукой или ногой, и поэтому противник успеет среагировать на атаку и нейтрализовать ее. Другими словами, скорость удара намного превышает скорость реакции студента на проводимую против него атаку. Следовательно, неожиданная атака на опережение в переделах дистанции поражения, становится неотразимой.

Требование психической саморегуляции является доминирующим требованием в обеспечении личной безопасности. Данное требование развивает способности студента к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния. Основная цель психической саморегуляции (психосаморегуляция) – оптимальное использование резервных возможностей студента в процессе их деятельности. С помощью психосаморегуляции студент может решать важные задачи не только в обеспечении личной безопасности, но и в своей будущей профессиональной деятельности. Основными из них являются:

– овладение навыками самоконтроля психического состояния;

– повышение эффективности восстановления работоспособности;

– оптимизация процесса освоения и закрепления технико-тактических действий и поведенческих реакций;

– совершенствование настройки на профессиональную деятельность. Формирование стратегии личной безопасности – это сложный, поэтапный процесс, который зависит от организационно-педагогических условий, определяющих результативное формирование умений и качеств личности. С

одной стороны, организационно-педагогические условия являются относительно самостоятельными, а с другой, они взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Отсутствие одного из них, несомненно, скажется на получаемом результате.

На основе сконструированной модели предложена технология реализации данной модели посредством действующей практической системы активной самообороны «ГРОМ», направленной на формирование стратегии личной безопасности будущего юриста в его профессиональной деятельности.

Система самообороны «ГРОМ» (рис. 8) является авторской системой и представляет собой результат соединения многолетних систематических разработок в области личной безопасности и самообороны с реальным боевым опытом [113, 114, 118].

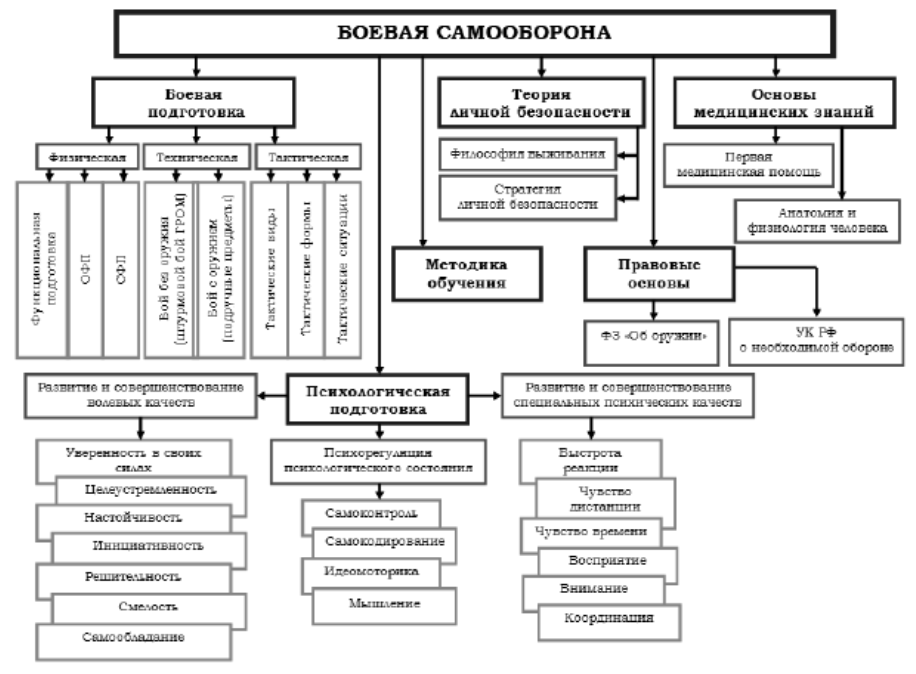


Рис. 8. Структурная схема самообороны «ГРОМ»

Это наиболее практичная и эффективная система самообороны, преподаваемая в России. «ГРОМ» (**Г**армония **Р**ешительности **О**тветственности **М**удрости) – это аббревиатура четырех ключевых слов, в которых заложен смысл практической философии действия и выживания.

Стратегией системы «ГРОМ» является не победа над

противником, а выживание в любой ситуации максимальным подавлением и уничтожением боеспособности противника за короткое время всеми доступными средствами.

Главная ценность системы «ГРОМ» в том, что она чрезвычайно проста и доступна в изучении, быстро осваиваема за короткий промежуток времени, легка в применении и эффективна в условиях максимального стресса. Все действия направлены исключительно на практическую составляющую, не требуют многолетних упражнений и индивидуально адаптируются к любому уровню подготовки студента. Все зависит от программы обучения и тех целей, которые ставит перед собой студент.

Эффективность системы «ГРОМ» основана на учете рефлекторных реакций студента, знании его биомеханики, а также психологии поведения в различных стрессовых ситуациях. Техники превосходства «ГРОМ» позволяют даже физически слабому или менее подготовленному студенту одолеть в реальной схватке более крепкого и тренированного противника.

Секрет эффективности любой системы самообороны заключен не в ее технике как таковой (хотя правильный подбор приемов очень важен), а в структуре, то есть в характере связей всех элементов данной системы друг с другом. Белорусский ученый А.Е. Тарас [163] определяет систему, как «совокупность элементов различной природы, взаимодействующих между собой по принципу необходимости и достаточности». В результате подобного взаимодействия возникает новое качество (его называют системным), не сводимое к качеству каждого из них. В самообороне «ГРОМ» этим системным качеством является способность студента сражаться и выживать в самых жестоких уличных столкновениях. Эта способность складывается из четырех основных компонентов: психологии, физической подготовки, техники и тактики. Под психологией мы подразумеваем ведение боя в надлежащем психическом состоянии. Физическая подготовка никогда не бывает лишней. В реальном столкновении одни приемы самообороны не гарантируют успешного выхода из сложной ситуации, еще нужно быстро двигаться, сильно бить, не выдыхаться при увеличении времени боя, все это прерогатива физической подготовки. К разделу техники следует отнести уверенное владение хотя бы минимальным набором приемов травматического и шокового воздействия. Под тактикой – использование способов и средств боя, соответствующих ситуации (тех или иных конкретных приемов, оружия и различных предметов, хитростей, слабых стороны противника и т. д.).

Система «ГРОМ» представляет собой целостную систему построения индивидуального боевого мастерства, а не механический набор эффективных приемов различных единоборств. В каждом единоборстве решение задач, ведущих к победе, решается в своей плоскости. Вектора приложения сил разных видов единоборств направлены под разными углами и лежат в разных плоскостях (В.В. Крюков) [88]. А потому, попытки взять на вооружение в каждом виде единоборств все лучшее и, тем самым, повысить свое умение, приводят к обратному результату. Попытки механически объединить разные виды единоборств приводят в действие закон несовместимости. Набор самых лучших техник, существующих сами по себе, не могут обладать свойствами целой системы. Только свойства всех составляющих системы, возникающие в процессе правильного их взаимодействия, могут создать систему со своими принципами, подходами, методами, законами.

«ГРОМ» воспитывает из обычного студента не спортсмена, стремящегося к рекордам и формальным достижениям, а могущественного воина, способного по-настоящему смело и достойно жить, принимать решения самостоятельно и отвечать за них, не бояться поражений и побеждать. Если спортсмен стремиться к состоянию наилучшей готовности только к различным соревнованиям и аттестациям, то боец «ГРОМ», оказавшийся в незнакомой ситуации, всегда готов действовать, чтобы выжить и победить. Все это, невзирая на возраст, социальное положение, привязанность к чему-либо должно стать для студента естественной и необходимой психофизической боевой практикой. «ГРОМ» представляет собой боевую психофизическую практику действия и выживания. Основными особенностями системы самообороны «ГРОМ» являются: предназначена для гражданского населения; цель самообороны – выжить, а не победить; система проста и доступна в изучении, быстро осваиваема и безотказна в бою; максимально жесткая психологическая установка; единство боевых действий с оружием и без него; адаптация системы под индивидуальные особенности студента; эффективная тренинговая программа.

Сущностью самообороны «ГРОМ» является, прежде всего, огромная ее воспитательная ценность. Результатом воспитательной деятельности должны стать конкретные и постоянные изменения поведения студента, направленные на достижения поставленных перед собой целей и задач. Главное, эти изменения должны быть полезными для самого студента и для общества, к которому он принадлежит. Занятия самообороной «ГРОМ» способны вызвать значительные

положительные изменения в физическом, психологическом, эмоциональном и интеллектуальном развитии студента. Поскольку тренировочные занятия основываются на законах природы, организм человека может легко приспособиться к выполнению технического инструментария системы, вследствие чего студент способен достичь значительного физического развития. Физические изменения в организме студента неизбежно влекут за собой изменения психологические, эмоциональные и умственные. Эти положительные изменения позволяют приобретать все большую уверенность в собственных силах и способность достижения успеха в жизни.

Только поучительные советы и рекомендации, как поступать студенту в сложных жизненных ситуациях, не могут решать проблемы адекватного взаимодействия с агрессивной средой. Необходимо студента учить творчески мыслить, самостоятельно принимать правильные решения и адекватно действовать согласно ситуации. Если же студент получат опыт адекватного реагирования, как это неизбежно происходит при изучении самообороны, он на собственном примере поймет, что безвыходных ситуаций не существует. К любым изменениям он станет относиться как к вызову и научится прилагать все силы для решения возникающих перед ним задач. Все эти перемены самым непосредственным образом связаны с повышением самооценки студента и ростом его уверенности в себе.

Процесс самосовершенствования представляет собой очень трудный и долгий путь. Прогресс возможен только при напряженной работе, целеустремленности и терпении. Занимаясь самообороной, студенты учатся не прятаться от проблем, а преодолевать их даже в тех ситуациях, когда на первый взгляд кажется, что положение, в котором они оказались, не имеет позитивного решения. В этом и состоит главная ценность самообороны и процесса воспитания, который продолжается всю жизнь.

При силовом взаимодействии с агрессивной средой основными способами ведения боя являются: стратегия пресечения (штурма), стратегия управления (вязкости), стратегия пустоты (неконтакта).

Стратегия пресечения (штурма). Данная стратегия основана на пресечении (опережении) еще не начавшихся атак противника. Пресекаются любые возможные действия противника штурмовой атакой путем нанесения встречных (превентивных) ударов с последующим добиванием или выведением из равновесия. Пресекаются не только физические действия противника, но и парализуется разум, заставляя его отказаться от дальнейших

действий.

Стратегия пресечения основана на принципах штурмового рукопашного боя (А.К. Белов, 1994, 2002) [20]. Штурмовой рукопашный бой – комплекс организованных атакующих действий, в задачу которых входит активное наступательное подавление любых форм сопротивления противника, независимо от его физических данных и степени боевой подготовки. Имеет особую техническую и психологическую разработку. Базируется на изучении и управлении моделями поведения студента и стандартами механики его действий. Штурмовой бой наиболее применим в условиях уличной драки, а также в ситуациях, требующих принятия единственно правильных решений. Штурм – это взрывная мобилизация сил с психологическим и физическим подавлением противника, необходимым в условиях стрессового, с угрозой безопасности, воздействия на личность.

Стратегия управления (вязкости). Данную стратегию ведения боя следует применять в случае неудачно проведенного штурма или когда противник готов к отражению штурмовой атаки. Стратегия управления характеризуется мягкой защитой на действия противника, но жесткой и мгновенной атакой. Работа строится на проваливании атак противника в скольжение, управлении его действиями и вхождение в ближний бой с целью жесткого удара или захвата с последующим сбиванием и добиванием.

Стратегия пустоты (неконтакта). Стратегия пустоты – это умение пропускать мимо себя мощные атаки противника без непосредственного контакта с ним. Бесконтактный бой является наиболее перспективным направлением развития боевой системы «ГРОМ». Суть данной стратегии заключается в психофизическом и энергетическом воздействии на сознание, волю и психику противника с целью физического выведения из равновесия. В целом работа строится на принципах и законах выведения из физического равновесия: создания и смещения узла сил по вектору движения нападающего при использовании способов создания плотности и пустоты.

Рассмотренные выше основные способы ведения боя: стратегия пресечения, стратегия управления, стратегия пустоты, едины и взаимодополняемы, и все они в полной мере направлены на достижение главной цели – выживание.

Следует отметить связь мягких способов защиты с четкими поражающими действиями, выполненными в нужный момент. Мягкость обеспечивает сохранение энергии и сил, т. е. экономную работу. Твердость, в свою очередь, аналогична плотности, пресечению в действиях, решительности в наступлении и защите,

выбрасыванию энергии, физическому и психологическому давлению. Несмотря на явные различия мягкости и твердости, эти понятия работают в согласии и дополнении друг с другом.

Формирование особого психофизического состояния студента. Условия, в которых проходит самооборона, предъявляют повышенные требования к точности выполнения, как конкретных двигательных действий, так и умственных операций. Для соответствия этим условиям, студент должен уметь владеть не только своим телом, но и психикой, сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях [71, 72]. Сознательное управление своим поведением и своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями. Учитывая специфику профессионально-прикладной деятельности студента-юриста, применительно к самообороне более всего подходит классификация психических состояний, предложенная отечественным психологом А.В. Алексеевым. Он выделяет три основные категории психических состояний: нормальное (норма), патологическое (патология) и мобилизационное (мобилизация). Первая группа – норма. Норма – это такое состояние организма, при котором все органы и системы функционируют вполне успешно согласно законам природы. Речь идет о качественном функционировании всех органов и систем, которое осуществляется при нормальном, не напряженном режиме жизнедеятельности организма. Вторая группа – отклонения от психической нормы (патология). Симптоматика психологических проявлений, наблюдаемые у студентов, определяется спецификой профессионально-прикладной деятельности. Все подобные отклонения от нормы связаны, в первую очередь, с нарушениями в психическом аппарате в головном мозге. Третья группа – мобилизованное состояние организма. Для него характерно высокоактивное функционирование тех органов и систем, которым предстоит осуществить какую-либо очень трудную деятельность. Решение подобных трудных задач, специфичных для самообороны, требует включения в высочайшую активность соответствующих резервных сил организма, что никогда не наблюдается при его обычном нормальном состоянии.

Практика показала, что в работе с мобилизационными состояниями можно достичь одновременно и подъема тонуса нервной системы, и нужной организации поведения, что определяет оптимальное боевое состояние студента.

Оптимальное боевое состояние – это наилучшее психофизическое состояние, находясь в котором студент начинает показывать свои самые высокие результаты и действует

самым успешным образом. Система вхождения в оптимальное боевое состояние, есть система сознательного обретения состояния вдохновения, которое всегда позволяет проявить себя самым наилучшим образом. Причем предлагаемая система, вполне конкретна и достаточно проста для ее реализации.

Надо сказать, что оптимальное боевое состояние у каждого студента весьма специфично и глубоко индивидуально. Однако, хотя оптимальное боевое состояние для каждого студента строго индивидуально, в нем можно и нужно выделить три основных компонента, общих для всех.

Первый компонент – физический. Физический компонент оптимального боевого состояния – это совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме таких, как, например, сила, гибкость, ловкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т. д. А подобные ощущения, как известно, полностью зависят от качества физической (сейчас чаще говорят «функциональной») и технической подготовки. Итак, чем лучше студент подготовлен функционально и технически, тем богаче возможности его физического компонента оптимального боевого состояния. Практика подтверждает, что физический компонент крайне существенная составная часть в оптимальном боевом состоянии. Но только одного, даже отличнейшего физического самочувствия и технического мастерства недостаточно.

Второй компонент – эмоциональный. В практике прочно утвердилось понятие «уровень эмоционального возбуждения». Под ним понимается определенная сила волнения, в котором находится студент. Если она велика, то говорят об очень высоком уровне эмоционального возбуждения. Когда же наступает успокоение, констатируют, что уровень эмоционального возбуждения снизился, упал. Нетрудно заметить, что понятие об уровне эмоционального возбуждения, которое можно измерить, позволяет достаточно хорошо ориентироваться в силе переживаний студента. Очень важно прочно усвоить следующее – любая двигательная деятельность может быть успешной только в том случае, если она будет протекать на таком уровне эмоционального возбуждения, который является оптимальным для данной конкретной деятельности. Наиболее простая возможность измерить уровень эмоционального возбуждения – подсчет частоты пульса (частоты сердечных сокращений) [71]. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения может проявляться весьма различно: от высочайшего, на грани непереносимого напряжения, до просто хорошего настроения,

которое тоже является выражением определенной степени возбуждения нервно-психической сферы. Правильно найденный уровень эмоционального возбуждения является, можно сказать, стержнем, определяющим очень многое в состоянии студента.

Третий компонент – мыслительный. Понятие «мыслительный» применяется здесь несколько условно, так как и физический, и эмоциональный компоненты оптимального боевого состояния в той или иной степени всегда связаны с мыслительными процессами. В мыслительном компоненте оптимального боевого состояния надо различать: цель и средства достижения этой цели. Практика показывает, что лишь в редких случаях одно только страстное желание достичь намеченной цели помогает человеку мобилизоваться и автоматически выводит его на оптимальный уровень деятельности. Гораздо чаще категорическая установка – «Победить любой ценой!» приводит к прямо противоположному результату. Вот почему так вредны общие «накачки» типа «Давай, давай!», «Ты обязан!» и т. д. Они вносят лишь хаос в сложнейшие процессы психической подготовки к ответственной борьбе.

Используя возможности каждого из пяти компонентов структуры стратегии личной безопасности: мотивационно-личностного, когнитивного, эмоционально-волевого, организационно-деятельностного, физического студенты овладевают умением вводить себя в свое оптимальное боевое состояние. Здесь готовность будущего юриста к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой выступает как результат целенаправленной, систематической подготовки, включающей средства, методы и формы развития оптимального боевого состояния.

Выводы по первой главе

Мы определили сущность и содержание обеспечения личной безопасности в учебной и профессиональной деятельности будущего специалиста юридических специальностей. На наш взгляд, более точно и конкретно с точки зрения социалогии, нами выделено следующее определение: личная безопасность – есть важнейшее социальное благо, которое представляет собой возможность беспрепятственно пользоваться жизнью, здоровьем и физической свободой. Чтобы быть свободным, а, следовательно, активным участником общественных отношений, он должен быть спокойным и уверенным за свою жизнь и здоровье.

Растущая уверенность в невозможности противостоять преступным посягательствам посредством спортивных единоборств и прикладных систем, осознание взаимозависимости прав и обязанностей студентов на обеспечение личной безопасности заставляют искать новые подходы в решении данных проблем, разрабатывать базовые принципы, и формировать методологию концепции личной безопасности.

Личная безопасность обеспечивается эффективными технологиями по самообороне. Если раньше в качестве самообороны предлагалось изучение спортивных или каких-либо экзотических видов единоборств, то в настоящее время становится понятно, что эти направления себя не оправдывают в качестве самообороны. Спортивные единоборства явно не соответствуют тем задачам, которые стоят перед человеком, подвергшимся нападению. Искусство самообороны состоит в том, чтобы выжить в любой ситуации и любой ценой.

Современные требования к специалистам в юриспруденции ставят перед необходимостью дальнейшего совершенствования подготовки будущих специалистов к профессиональной деятельности, решение которой в немалой степени зависит от раскрытия сущности профессиональной деятельности будущего юриста. Чтобы глубже понять сущность юридической профессии, мы произвели психологический анализ ее общей структуры и построили профессиограмму (модель) данного вида деятельности, а также произвели анализ психологических качеств, которые являются профессионально важными свойствами личности юриста. Анализ профессиограммы юридических профессий позволяет сделать ряд заключений:

– независимо от юридических специализаций профессия будущего юриста напрямую связана с разрешением различных конфликтов и споров (гражданских, криминальных,

административных и др.), что требует хорошей умственной, психологической и физической подготовки, а также активного применения знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности.

– профессиональная деятельность будущего юриста может быть связана с повышенным риском взаимодействия с агрессивной социальной средой;

– преступники могут оказывать давление и воздействовать на юриста для решения проблемы в свою пользу, начиная от запугивания, подкупа, шантажа и заканчивая физической расправой;

– в число профессиональных важных качеств будущего юриста входит способность принимать правильные решения и решительно действовать в сложной обстановке.

Очевидно, что в нынешней действительности, таящей в себе различные угрозы для специалиста-юриста, особое место должно уделяться проблемам личной безопасности и активной самообороне. Поэтому, каждый будущий юрист, оказавшись незащищенным перед разгулом беспощадной агрессии, не только вправе, но и обязан защищать свои права, свободу, жизнь и здоровье всеми доступными способами, не запрещенными законом.

Мы определили стратегию личной безопасности как управление совокупностью боевых действий, способов физического и психического воздействия, методов интеллектуального противодействия преступным посягательствам на личность. Она определяет цель и общее направление действий студента на успешное преодоление любых опасностей. Таким образом, стратегия личной безопасности является структурированной интеграцией реализации имеющихся потенциальных возможностей студента и способности действовать в экстремальной ситуации. Правильно построенная стратегия личной безопасности позволит предвидеть и вовремя нейтрализовать любую опасность, не став объектом нападения, а если все же встреча с опасностью неизбежна, выйти из этой ситуации с наименьшими для себя потерями, действуя смело, решительно и правильно.

Задачи обеспечения личной безопасности в экстремальной ситуации могут быть реализованы с использованием ряда стратегий. Было выделено и проанализировано с точки зрения наличия у них слабых и сильных сторон три основные стратегии организации обеспечения личной безопасности: стратегия избегания, стратегия дипломатии и стратегия действия. На основе данных стратегий обеспечения личной безопасности

строится вся концепция системы самообороны «ГРОМ» – не победа над противником, а выживание в любой ситуации максимальным подавлением и уничтожением боеспособности противника за короткое время всеми доступными средствами.

Эффективность формирования стратегии личной безопасности обусловлено комплексом организационно-педагогических условий спортивных и боевых единоборств, определяющих эффективное формирование умений и качеств специалиста. К таким условиям мы относим:

– мотивационная активность студентов, проявляемая в упорстве и настойчивости в достижении цели и необходимости обеспечения личной безопасности;

– индивидуальный подход к организации занятий, позволяющий использовать возможности личностного развития студента, соответствующим его индивидуальным особенностям и возможностям в решении задач формирования стратегии личной безопасности;

– осознание психологических установок на выживание и формирование особого боевого состояния при взаимодействии с агрессивной социальной средой;

– систематический контроль уровня боеспособности студентов, позволяющий отслеживать динамику учебных достижений студентов и своевременно реагировать на коррекцию в тренировочной программе.

Для оценки уровня готовности будущего юриста к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой мы выделили четыре критерия готовности: мотивация, автономность, боеспособность, результативность. Критерии готовности будущего юриста дают возможность получить наиболее полное представление о должном качественном и количественном состоянии элементов готовности.

В соответствии с изложенным, формирование стратегии личной безопасности в профессиональной деятельности будущего юриста, рассматривается нами как интегративное образование личности, имеющее системную организацию и выступающее как целостное взаимодействие мотивационно-личностного, когнитивного, эмоционально-волевого, организационно-деятельностного и физического компонентов. Все структурные компоненты стратегии тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Их единство в конечном итоге выражается в профессиональной деятельности и мышлении, которые, в свою очередь, проявляются в характере решения сложных задач и конкретных результатах формирования личности студентов.

Мы создали модель формирования стратегии личной

безопасности будущего специалиста посредством системы активной самообороны «ГРОМ». Модель определяется социальной необходимостью на обеспечение личной безопасности человека и служит ориентиром готовности будущего юриста к профессиональной деятельности.

Рассматривая процесс формирования стратегии личной безопасности будущего юриста как образовательную систему, сконструированная модель представляется как сложная система, состоящая из взаимосвязанных элементов: цели, условий и факторов, принципов, структурных категорий, стратегий обеспечения личной безопасности и технологии реализации результата. Следовательно, стратегия личной безопасности выступает как результат целенаправленной, планомерной подготовки, включающий содержание, средства, методы и формы профессионального обучения.

На основе сконструированной модели предложена технология реализации данной модели посредством действующей практической системы активной самообороны «ГРОМ», направленной на формирование стратегии личной безопасности будущего юриста в его профессиональной деятельности.

Реализация модели формирования стратегии личной безопасности будущих юристов подчинена, с одной стороны, логике вхождения в профессиональную деятельность, с другой – логике становления субъекта в профессиональной юридической деятельности и реализуется через три основных этапа: мотивационный, содержательный, диагностический.

Глава 2. Опытно-экспериментальное исследование и результаты формирования стратегии личной безопасности студентов юридических специальностей

2.1. Методы, организация и результаты исследования по формированию стратегии личной безопасности студентов юридических специальностей

Теоретический анализ сущности и содержания обеспечения личной безопасности в учебной и профессиональной деятельности будущего специалиста юридических специальностей, предпринятый в первой главе настоящего исследования, позволил выявить условия реализации модели формирования стратегии личной безопасности будущего юриста.

Теоретическое изучение следует дополнить исследованием состояния данной проблемы в реальной вузовской практике и центрах спортивных и боевых технологий. Мы предположили, что разработанная теоретическая модель готовности будущего специалиста к обеспечению личной безопасности будет адекватной, а технология формирования стратегии личной безопасности – эффективной, если реализация технологии обеспечит положительную и достоверную динамику уровня готовности будущих специалистов к обеспечению личной безопасности.

Для проверки данного предположения была подготовлена программа опытно-экспериментальной работы, включающая цели, задачи и методы экспериментального исследования. Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе юридического факультета Орловского государственного технического университета, факультета физической культуры и спорта Орловского государственного университета, Межрегиональном Центре спортивно-боевых технологий «ГРОМ» с 1998 по 2008 гг. и включала констатирующий, формирующий и заключительный эксперименты (рис. 7).

В организации исследования для определения компонентов готовности студенты были разделены на три типологических уровня: первый – с низким уровнем подготовки (новички), второй – со средним уровнем подготовки, третий – с высоким уровнем подготовки. Каждый уровень был представлен студентами контрольных и экспериментальных групп различного года обучения:

I. Констатирующий этап
ЦЕЛЬ - изучение исходной готовности бойца в самообороне
ЗАДАЧИ: изучить оценку отдельных компонентов готовности к самообороне; выявить пробелы в обучении бойцов, недостатки организации и путей совершенствования.
МЕТОДИКА: анализ научно-методической литературы; анкетирование; тестирование; методы математической статистики.
II. Формирующий этап
ЦЕЛЬ - формирование готовности к самообороне бойцов путем внедрения разработанной педагогической технологии боевой самообороны
ЗАДАЧИ: определить начальный уровень готовности к самообороне; внедрить педагогическую технологию формирования готовности к самообороне; выявить определяющие факторы влияния на итоговый результат; проследить динамику готовности к самообороне в период опытно-экспериментальной работы
МЕТОДИКА: моделирование; педагогическое наблюдение; тестирование; методы математической статистики.
III. Заключительный этап
ЦЕЛЬ - оценка эффективности предложенной технологии
ЗАДАЧИ: анализ и обобщение экспериментальных данных и теоретического материала; разработка рекомендаций по внедрению результатов исследования в реальный учебный процесс высшей школы
МЕТОДИКА: сравнительно-сопоставительный анализ, методы математической статистики.

Рис. 7. Программа формирования стратегии личной безопасности будущего юриста

– Группа начальной подготовки первого года обучения (НП-1) численностью 44 студента. Практические занятия проводились в количестве 4,5 часов в неделю.

– Учебно-тренировочная группа второго года обучения (УТ-2)

численностью 36 студентов. Практические занятия проводились в количестве 6 часов в неделю.

– Учебно-тренировочная группа третьего года обучения (УТ-3) численностью 32 студента. Практические занятия проводились в количестве 9 часов в неделю.

Каждую группу образовали студенты одной возрастной группы и одного уровня подготовки, что является важным условием в проведении чистоты исследования.

Контрольные группы составляли студенты различного уровня подготовки, занимающиеся по одной программе – спортивным рукопашным боем в спортивных секциях г. Орла. Контрольная группа первого года обучения (НП-1) рукопашным боем РБ-1 составляла 22 студента, не имеющих разрядов по спортивным единоборствам (новички). Контрольная группа второго года обучения (УТ-2) рукопашным боем РБ-2 составляла 18 студентов, имеющих начальный опыт занятий спортивными единоборствами. Контрольная группа третьего года обучения (УТ-3) рукопашным боем РБ-3 составляла 16 студентов, имеющих опыт занятий спортивными единоборствами не менее 2 лет или спортивный разряд не ниже второго. Контрольные группы всех трех уровней подготовки занимались по одной программе.

Для экспериментальных групп были разработаны учебно-тренировочные программы занятий самообороной и дифференцированы в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, эффективность которых определялась на основании анализа динамики изменения уровня боеспособности. Экспериментальные группы составляли студенты различного уровня подготовки, занимающиеся активной самообороной в Межрегиональном Центре спортивно-боевых технологий «ГРОМ». Экспериментальная группа первого года обучения (НП-1) самообороне САМ-1 составляла 22 студента (новички). Экспериментальная группа второго года обучения (УТ-2) самообороне САМ-2 составляла 18 студентов, имеющие начальный опыт занятий самообороной. Экспериментальная группа третьего года обучения (УТ-3) самообороне САМ-3 составляла 16 студентов, имеющих опыт занятий самообороной не менее 2 лет.

В процессе констатирующего эксперимента осуществлялось изучение исходную готовность студентов к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой. В связи с этим нам предстояло решить следующие задачи:

– изучить оценку отдельных компонентов готовности будущих специалистов к обеспечению личной безопасности;

– установить характеристики двигательной реакции студентов;

– определить уровень боеспособности студентов;

– выявить эффективность боевых действий студентов в соревновательном стандарте штурмового рукопашного боя.

С целью повышения объективности результатов исследование проводилось в четыре этапа.

На первом этапе проводилась оценка отдельных компонентов готовности будущих специалистов к обеспечению личной безопасности: мотивационно-личностный, когнитивный, эмоционально-волевой, организационно-деятельностный, физический.

Основным методом изучения и исследования динамики мотивационно-личностного компонента служил метод тестирования А.А. Реана [142]. С помощью теста-опросника А.А. Реана строился индивидуальный профиль мотивационной структуры каждого студента, в котором представлялись количественные соотношения компонентов данной структуры.

В качестве одного из основных факторов успешности формирования стратегии личной безопасности является когнитивный компонент, определяющий уровень развития собственно познавательных процессов, когнитивных функций – уровень развития мышления, памяти, внимания, воображения и т. д. Уровень развития когнитивного компонента оценивался с помощью тестов А.Н. Сизанова [146] по следующим показателям: оперативная память на слова и образы; объем и устойчивость внимания; механическая понятливость; наблюдательность.

Эмоционально-волевой компонент определялся модифицированной методикой Н.Е. Стамбуловой [69], предполагающей одноразовое ее заполнение студентами с оцениванием степени значимости критериев исследуемых факторов. Методика определения волевых качеств студентов позволила посредством ранжирования провести анализ организационных аспектов проблемы. Оценивается уровень развития волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки. Каждый опросник позволяет диагностировать два параметра волевого качества: выраженность и генерализованность. Под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков, под генерализованностью – универсальность качества, т. е. широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Плановость и активное участие личности в выборе

инструментария формирования стратегии личной безопасности характеризуется организационно-деятельностным компонентом готовности студентов. Уровень компонента определялся тестом Л.Н. Кабардовой [146].

Физический компонент определялся уровнем боеспособности студента. Опросы студентов юридического факультета Орловского государственного технического университета проводились в течение 2006–2007 учебного года и охватили 112 студентов 3–4 курсов.

На втором этапе определялось время двигательной реакции студентов в самообороне. Определяли возможности двигательной реакции в атаке-защите и плотность атакующих действий. Исследование проводилось в тренировочных условиях со студентами различного года обучения юридического факультета Орловского государственного технического университета, факультета физической культуры и спорта Орловского государственного университета, Межрегионального Центра спортивно-боевых технологий «ГРОМ». При определении двигательной реакции мы использовали модифицированные методики В.И. Филимонова [171], Н.А. Худадова [178] и З.М. Хусяйнова [179]. Мы оценивали эффективность атакующих действий и защитных реакций в специфических условиях (действия без предварительного сигнала). Плотность атакующих действий определяли по количеству нанесенных ударов руками и ногами по боксёрскому мешку за заданное количество времени, используя модифицированные методики В.И. Филимонова [172].

Регистрация двигательной реакции и плотности атакующих действий осуществлялась снятием всего процесса на видеокамеру. Далее весь видеоматериал обрабатывался на компьютере с помощью программы Pinnacle Studio Plus 9.3. Покадровый просмотр видеоматериала позволяет точно определить значения двигательной реакции и плотности атакующих действий.

На третьем этапе определялся уровень боеспособности студентов различного уровня подготовки. Третий этап проводился в начале каждого учебного года в октябре-месяце. Поскольку в учебно-тренировочном процессе по самообороне «ГРОМ» отсутствуют специализированные этапы подготовки к соревнованиям, поэтому готовность к взаимодействию с агрессивной средой у студентов должна быть постоянной, а не зависеть от тренировочных циклов. Уровень боеспособности начинал тестироваться с определения физической подготовки. Вначале выполнялись упражнения скоростной и скоростно-силовой направленности, затем – координационные, и

заканчивались упражнениями на выносливость. На втором этапе определялась техническая подготовка студентов. Третий этап заканчивал тест на психическую подготовку.

На четвертом этапе определение рейтинга проводилось в течение всего года после состязательных боев по штурмовому рукопашному бою. Итог подводился в конце года в мае-месяце после рейтинг-турнира. Итоговый рейтинг выставляется по результатам всех проведенных поединков.

Обработка материала, полученного в ходе исследования, позволила систематизировать данные готовности студентов в двух аспектах. Во-первых, методика давала возможность выявить уровень готовности к обеспечению личной безопасности каждого в отдельности компонента; во-вторых, мы имели возможность получить данные о суммарной оценке готовности студента к обеспечению личной безопасности.

В ходе формирующего этапа в соответствии с разработанной системой критериев и показателей готовности студентов к обеспечению личной безопасности мы подобрали инструментарий как для диагностики реального состояния изучаемого явления в начальной стадии работы, так и для оценки ее эффективности в ходе формирующего эксперимента. В ходе формирующего эксперимента нашли свое применение следующие методы исследования:

– педагогическое наблюдение, в ходе которого определялись: ход учебно-тренировочных занятий; уровень боеспособности, состоящий из физического, технического и психического компонентов; определение рейтинга, определяющего эффективность действий студента в состязательных боях;

– опрос, индивидуальные беседы, при помощи которых выяснялись личные мотивы будущих юристов о необходимости обеспечения личной безопасности;

– определение уровней компонентов готовности будущих юристов к обеспечению личной безопасности (прил. 1, 2);

– тестирование, позволившее провести психологический анализ развития волевых качеств у студентов при занятиях самообороной (прил. 3).

Уровень сформированности компонентов готовности студентов к обеспечению личной безопасности осуществлялось присуждением каждому компоненту определенного количества баллов, от одного до четырех, и суммированием в общий рейтинговый показатель. Начальный уровень мы определили в пределах 0 – 25 % отклонения рейтинговой оценки от максимального значения. Рейтинговая оценка низкого уровня находится в диапазоне от 25 % до 50 %. Средний уровень не

превышает 75 % от максимально возможного. Максимальная оценка каждого компонента не превышает 4 баллов. Суммарная максимальная рейтинговая оценка по всем компонентам составляет 20 баллов и составляет высокий уровень. Любой другой уровень определяет готовность ниже высокого.

В соответствии с этим, уровни сформированности готовности студентов определяется следующими интервалами рейтинговых оценок (табл. 5).

Таблица 5

Оценка уровня сформированности готовности будущего юриста к обеспечению личной безопасности

Уровни сформированности	Баллы
Начальный	0 - 5
Низкий	6 - 10
Средний	11 - 15
Высокий	16 - 20

По результатам рейтинговых оценок можно судить о результатах педагогического эксперимента для всей группы в целом. Для этого можно применить несколько методик оценки результата эксперимента.

Сравнение уровней сформированности готовности юристов в начале и конце экспериментального исследования проводили методом соотношения. Результаты анализа полученных данных в ходе опытно-экспериментальной работы позволяют определить изменения, как каждого компонента готовности, так и готовности будущего юриста к обеспечению личной безопасности в целом.

Кроме того, оценку качественного роста сформированности готовности студентов экспериментальных групп на конечном этапе эксперимента по отношению к исходному уровню их развития определяли с помощью методов математической статистики. Для этого мы воспользовались статистическим критерием о равенстве средних данных совокупностей (критерий Стьюдента) [132].

О характере влияния созданных организационно-педагогических условий по формированию готовности будущих специалистов к обеспечению личной безопасности

экспериментальных группах судили методом сравнения и сопоставления с показателями студентов контрольных групп, на которых оказывалось стандартное педагогическое воздействие.

Поэтому для статистической оценки эффективности воздействия системы условий на формирование готовности в качестве нулевой гипотезы взяли следующую: «Готовность к обеспечению личной безопасности студентов экспериментальных и контрольных групп существенного различия в развитии не имеют» при альтернативной гипотезе: «Под влиянием целенаправленного педагогического воздействия готовность к обеспечению личной безопасности студентов экспериментальных групп находится на более высокой ступени развития, чем у студентов контрольных групп». Далее, используя основной принцип проверки нулевой гипотезы, отвергали или принимали ее.

2.2. Формирование стратегии личной безопасности студентов юридических специальностей

Для нас, основными требованиями при разработке образовательной технологии, направленной на формирование стратегии личной безопасности будущего специалиста посредством системы активной самообороны «ГРОМ», явилась опора на личность студента, его склонности и способности, а также на потребность в реализации системы профессиональных знаний, умений и навыков.

Исторически сложилось так, что преподавание принято считать одновременно искусством и наукой. Рассмотрение его как искусства предполагает, что, поскольку преподавание представляет собой передачу знаний от студента к студенту, на первые места должны выдвигаться гибкость подхода, моральные ценности и эмоциональное участие. В соответствии же с научной точкой зрения, преподавание является упорядоченным процессом и, чтобы быть успешным, оно должно подчиняться определенным правилам и теориям (Н.А. Алексеев; В.П. Беспалько; Е.В. Бондаревская и др.) [6, 18, 25].

Большинство преподавателей на собственном опыте приходят к мнению, что наилучшие результаты в учебном процессе достигаются при сбалансированной комбинации этих двух подходов (А.Н. Медведев, 1992; А.Е. Тарас, 1997; Ю.Ю. Сенчуков, 1998; А.К. Белов, 2003; С.Х. Ким, 2003; М.А. Брагин, 2005; М.В. Степанов, О.В. Майоров, 2005) [20, 27, 77, 119, 152, 158, 163]. Жесткий учебный план и требования дисциплины, смягченные гибкостью преподавателя и его внимательным отношением к нуждам своих учеников, создают наиболее благоприятную обстановку для эффективной передачи знаний. Поэтому необходимо найти то равновесие в использовании этих двух подходов, которое максимально соответствовало бы индивидуальным особенностям преподавателя и поддержанию на занятиях требуемой рабочей атмосферы. В процессе преподавания нужно избегать крайностей. Слишком жесткий учебный режим и завышенные требования к дисциплине препятствуют проявлению инициативы со стороны студентов и планомерному развитию их врожденных качеств. Бессистемные занятия, с другой стороны, не позволяют студенту почувствовать себя в безопасности и не дают возможности полностью сконцентрироваться на изучаемом материале [77]. Если атмосфера на тренировках становится

слишком жесткой или мягкой, необходимо вернуть ее в прежнее положение устойчивого равновесия.

В тренинговых программах существует фундаментальный конфликт между сторонниками технического совершенствования и сторонниками работы от ситуации.

Адепты спортивных единоборств (Т. Касьянов, 1990; Г.А. Бурцев, С.Г. Малашенков, В.В. Смирнов, 1991; С.В. Биджиев, 1994; Б.А. Широбоков, 1997; А.В. Дмитриев, О.П. Фролов, 1999; С.А. Иванов-Катанский, 2003), тяготеющие к искусственным, но классически правильным схемам движения, действительно уподобляются конструкторам несуществующей реальности. Стратегия развития таких школ базируется на изучении четкой последовательности технических элементов и увязки их в комбинации, и дальнейшая подгонка хорошо отработанной технической базы под боевые ситуации. В таких системах не хватает естественности и простоты движений.

Сторонники школ со стратегией развития, базирующейся на принципах ведения боя от ситуации (А.Н. Медведев, 1992; А.Е. Тарас, 1997; Ю.Ю. Сенчуков, 1998; А.К. Белов, 2003; М.А. Брагин, 2005; К. А. Шестопалов, 2007), строящие свои занятия по прямо противоположным принципам, проглядели один большой плюс своих оппонентов. Это преимущество заключается в том, что у искусственных боевых систем есть четкая последовательность технических элементов, своего рода алфавит движения, благодаря которому, занимающийся получает в свое распоряжение четкий и понятный инструментарий ведения боя. Без фундаментальной технической базы невозможно обучить студента драться. Но эта же каноническая техника становится камнем преткновения в деле вырабатывания способностей к импровизации.

Но есть и другой путь нейтрализации этого антагонизма. Для самообороны «ГРОМ» такие конфликты несвойственны. Технический формализм заканчивается после полного изучения элементов технической базы. Далее обучение идет на основе универсальных компоновочных принципов. Такая система подготовки напоминает каждодневное открывание для себя возможностей своего тела и дает готовность к любым неожиданностям и возможность правильно действовать согласно ситуации. Самооборона «ГРОМ» призвана выполнять сугубо практические функции подготовки студентов к отражению агрессивных нападений.

Формирование навыков активной самообороны, а также других умений, необходимых для обеспечения личной безопасности студента, происходит в процессе обучения. В

системе выживания студента успешность действий личности в экстремальных условиях обеспечивается единством целей деятельности и индивидуальностью самого студента (А.А. Кадочников, М.Б. Ингерлейб, 2003). Правильная организация процесса обучения, где в ходе которого, кроме обучения собственно техническим действиям, происходит воспитание необходимых физических и психологических качеств, является главным условием эффективности любой системы самообороны. Эффективность занятий зависит от правильной методики их проведения. В понятие методика в данном случае вкладывается смысл всей совокупности принципов, методов и средств обучения. Строгая научность всех методов и средств обучения позволяет добиваться максимальной эффективности занятий за счет внедрения наиболее действенных, современных методических принципов.

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах, наиболее общих теоретических положениях, выражающих закономерности обучения. Отправные положения, определяющие всю направленность и организацию деятельности по формированию навыков самообороны в описываемой системе, – это принципы всестороннего гармонического развития личности (А.А. Кадочников, 2003). Главенствующее положение в методике обучения самообороне «ГРОМ» занимает принцип – учить тому, что необходимо на улице. В этом принципе выражено основное требование к подготовке, заключающееся в том, что содержание, организация и способы обучения должны осуществляться в строгом соответствии с требованиями реального боя. Этот принцип требует того, чтобы обучение проводилось в условиях реального натиска, которые в наибольшей степени способствовали бы повышению боевого мастерства. Занятия по самообороне предоставляют большие возможности для практической реализации данного принципа. На занятиях по самообороне могут моделироваться условия, максимально приближенные к реальным, и создаваться непредвиденные ситуации. Это позволяет развивать не только физические навыки, но и психологическую устойчивость, инициативность, гибкость мышления.

В самообороне «ГРОМ» для достижения мастерства не заучиваются какие-либо приемы и техники, как это практикуется во многих школах рукопашного боя, а раскрываются принципы боя и способы реализации боевых действий. В «ГРОМ» изучаются настолько разнообразные движения и принципы, что их применение в реальной ситуации само по себе рождает огромное

количество взаимосвязанных техник высокого уровня, содержащих любые приемы и способы ведения боя.

Поскольку самооборона «ГРОМ» является системой реального уличного боя, то построение тренировочного процесса будет существенно отличаться от спортивных методов тренировок. Это наблюдается в основном, в отсутствии специализированных этапов и периодов подготовки к соревновательной деятельности, а также в отсутствии ярко выраженной пиковой фазовости развития спортивной формы. Спортсмен, постоянно тренируясь, готовится к единственному критерию его подготовки – это соревнование. Все его напряженные занятия направлены на участие в соревнованиях и победе в них. Поэтому тренировочные этапы и периоды спортсмена учитывают календарь соревнований и соответствующую подготовку к ним. Но стоит измениться условиям тренировок спортсмена или его образу жизни, как очень трудно ему будет пребывать в хорошей психофизической форме. Быть спортсменом – это, значит, быть готовым только в определенных условиях и к определенным этапам его развития. Самооборона «ГРОМ» воспитывает, прежде всего, не спортсменов, выполняющих определенные задачи в определенных условиях, а Воинов, постоянно осознающих свою ответственность и практикующих боевую систему. Если спортсмен стремиться к состоянию наилучшей готовности только к различным соревнованиям и аттестациям, то студент «ГРОМ» всегда, везде и во всем, закаляя свое тело, волю и разум готовит себя к любым неожиданностям в любых условиях. Другими словами, студента, подготовленного по системе «ГРОМ», можно уничтожить, но нельзя застать врасплох и победить.

Любая система рукопашного боя состоит из той или иной техники, способов ведения боя и вариантов их выбора. Проще говоря, техники, стратегии и тактики. Без правильной методики обучения невозможно овладеть всеми составляющими рукопашного боя. В школах спортивных единоборств много времени тратится на изучение и разработку комбинаторики, и подгонку или создание таких ситуаций, при которых применимы хорошо отработанные немногочисленные приемы и их комбинации. Недостаточно времени уделяется совершенствованию способов ведения боя и формированию боевого мышления.

Методы обучения любым видам единоборств по своим основам практически не отличаются друг от друга и придерживаются следующих этапов освоения системы:

1. Обретение надлежащей физической формы.
2. Освоение приема или удара в воздухе, устанавливая форму

движения.

3. Постановка техники и развитие силы на снарядах.

4. Комбинирование приемов в ударные связки.

5. Отработка выученного приема и связки в работе с партнером.

6. Применение приема в боевой обстановке.

7. Совершенствование приема в тактических действиях.

В отличие от многих систем единоборств, где организация действия построена на разучивании приемов, увязки их в комбинации и попытке их вставить в условные рамки противоборства. Наш подход базируется на боевых инстинктах, отсутствии каких бы то ни было условностей, на максимальной мобилизации сил противостояния и на полной физической нагрузке. Отсутствие конкретных комбинаций и жестко заданных, отработанных приемов обусловливает разнообразие и универсальность боевой техники системы, широкую вариабельность решений конкретных боевых ситуаций. При этом способность к импровизации, готовность найти нестандартный выход из положения, сила воли и устойчивость психики гораздо более необходимы для самообороны, чем хорошо поставленный удар рукой или ногой. В реальном уличном столкновении нет времени на подгонку ситуации под свои любимые приемы или их комбинации. Следует действовать от ситуации различными способами ведения боя, которыми в совершенстве владеет студент. Способ боя представляет собой определенную техническую организацию боевых действий, ограниченную тактикой боя. Что же касается приемов, то в самообороне «ГРОМ» изучаются настолько разнообразные движения и принципы, что их применение в реальной ситуации само по себе рождает огромное количество взаимосвязанных техник высокого уровня, содержащих любые приемы и способы боя. Методика освоения системы самообороны «ГРОМ» выглядят следующим образом (рис. 9).

Первый этап. Осознание психологических установок на выживание и увеличение внутренней силы. Условий успешного выхода из силового конфликта много. Но решающим является все-таки психологическая установка. Почти всегда победит тот, чья психологическая установка будет более жесткой.

Самооборона «ГРОМ» является, в первую очередь, практической, боевой системой и поэтому стремится достичь максимальной боевой эффективности – победить противника с минимальным расходом энергоресурсов; найти нестандартный выход из ситуации; сохранить высокую боевую готовность при длительных перерывах в тренировках.

1
• Осознание психологических установок на выживание и увеличение внутренней силы
2
• Увеличение тренировочных двигательных нагрузок
3
• Функциональная подготовка и формирование физических качеств
4
• Способы ведения боя с одним и несколькими противниками
5
• Формирование боевого мышления в тактических действиях
6
• Адаптация базовой техники к индивидуальным особенностям
7
• Свободный рукопашный бой с реальным натиском

Рис. 9. Методологический алгоритм самообороны «ГРОМ»

Именно эти требования выводят на первый план психологическую подготовку, психотренинг, а также развитие того потенциала, который заложен в подсознании. Такая тренировка представляет собой уже не столько нарабатывание каких-либо двигательных стереотипов, сколько разрушение тех, которые сковывают свободу импровизации. Сознательно уничтожая устоявшиеся бессознательные стереотипы, мы опять-таки сознательно формируем структуру своих движений и можем произвольно ее менять. То же самое будет происходить и с сознанием – развивая его, мы будем способствовать спонтанному формированию любой программы, необходимой для решения конкретной задачи, не отягощенной никакими страхами и комплексами.

Крайне важно с первого занятия формировать жесткие конкретные цели стратегического характера. Психологическая

подготовка в состоянии компенсировать недостатки индивидуальной техники и физической готовности. Целью всей психологической подготовки является выработка умения управлять своим психическим состоянием. У студента должна появиться способность рефлекторно определять главные тактические цели.

Для управления психикой можно использовать методику минимизации побудительного мотива. Любая суперзадача при физическом столкновении, например полная победа, вызывает подсознательные противоречия, попытки оценки своих и чужих шансов на успех, что недопустимо, поскольку любое сомнение в бою губительно. Чтобы избежать этих негативных размышлений, следует минимизировать стратегическую цель. Не победа, а, привычное, отработанное до автоматизма, конкретное техническое действие, в результативности которого полностью уверен защищающийся. Студент должен быть подсознательно уверен в успехе этого приема. Если он пройдет, то все его дальнейшие действия будут носить рефлекторный характер, и подчинены динамике боя. Победа в бою зависит от правильно сформированной мотивации.

Вывод. Во многих школах боевых искусств, по традиции, начинают работу с двигательных рефлексов и, отталкиваясь от последних, переходят к сознанию и разуму. Необходимо, напротив, начинать с осознания психологических установок, чтобы затем вывести их на подсознательный уровень и перевести в плоскость двигательных рефлексов.

Минимизация побудительного мотива целесообразна, прежде всего, в начале поединка. Задача, стоящая перед студентом, должна сводиться не к абстрактной победе, а к выполнению конкретного, хорошо знакомого, апробированного технического действия. Это придаст студенту раскованность, что очень важно. Победа из первичной задачи становится вторичной. Это снижает негативную составляющую чувства ответственности, нейтрализуя комплекс самооценки и преобразуя студента в «биомеханизм» по воплощению на практике предварительных наработок.

Психология студента, способы самоуправления крайне важны как для боевого использования, так и для спорта.

Второй этап. Увеличение тренировочных двигательных нагрузок. На данном этапе студент обучается различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями. Мало хорошо знать удары или броски, нужно еще и уметь подстроиться под окружающую обстановку. Зависит это от гибкости двигательной программы, а точнее, от культуры движения студента в самом широком смысле этого

слова [88].

Чаще всего, именно элементарная культура движения упускается из виду при построении тренировочного процесса в школах спортивных единоборств. На первый план выходит проблема физической неподготовленности, приходящих в зал людей. Речь идет не об объеме мышц или количестве отжиманий от пола, а об умении двигаться. Ведь для того, чтобы вкладывать силу в тот или иной прием, нужно для начала его правильно выполнять. Прежде чем учить студента технике, нужно хотя бы немного научить его двигаться. Процесс обучения начинается с движения, движением и заканчивается, когда нужно применить все, чему тебя научили, на практике и найти выход из нестандартной двигательной ситуации в реальных условиях. О том, что такие условия практически всегда не совпадают с условиями спортзала, уже было сказано выше.

В процессе занятий необходимо формирование осознанного владения движениями собственного тела. Именно умение управлять взаимонезависимыми движениями различных частей собственного тела, правильно эти движения сочетать и определяет необходимую систему построения движений.

Универсальным стимулятором для развития возможностей организма, в том числе резервных, необходимых в самообороне, являются двигательные переключения. При правильном применении они резко ускоряют восстановление работоспособности. Целесообразный подбор упражнений, которые должны вовлекать в деятельность неработающие мышцы (группы мышц), облегчает деятельность сердца и органов дыхания, иначе говоря, стандартная физическая нагрузка выполняется при меньшем напряжении сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Таким образом, двигательные переключения стимулируют резервные возможности организма и вследствие этого повышают эффективность тренировок.

Вывод. Проблема с двигательной закрепощенностью, в принципе, решается достаточно просто. Плохо только, что большинство инструкторов предпочитает заменять умение работать со студентом количеством физической нагрузки в ущерб ее качеству. Акробатика (прыжки, кувырки, перевороты, падения и др.), пластика, ритмика, подвижные игры как массовые, так и в парах смогут дать гораздо больше, чем умопомрачительные отжимания от пола или тому подобные упражнения. Главное, на этом этапе, увеличить объем двигательных возможностей занимающихся и создать навык управления собственными движениями.

Третий этап. Функциональная подготовка и формирование

физических качеств. Прежде всего, стоит уточнить, что физическая и функциональная подготовка студента должна последовательно включать общефизическую подготовку, или базовую подготовку и специальную физическую подготовку. Принципиальное отличие общефизической подготовки от специальной физической подготовки заключается в тактико-технических вводных, применяемых при определении условий выполнения заданий специальной физической подготовки.

Учитывая полноконтактный способ ведения поединка, особое внимание должно уделяться силовой подготовке студента, к его функциональному состоянию, так как самооборона на критической дистанции характеризуется силовым единоборством. Такие виды общефизической подготовки, как бег, плавание, бесспорно, являются доминирующими в еженедельном плане тренировок подготовительного периода. Применяя эти виды в смешанной пульсовой зоне, студент значительно повышает свой порог утомляемости, приобретает рационально построенные навыки межмышечной и внутримышечной координации.

Убедившись в том, что студент набрал достаточную физическую форму, можно от базовых упражнений перейти к заданиям с отягощениями. При идеомоторном конструировании любого упражнения, с отягощением в том числе, крайне необходимо добиваться технической чистоты движения [30]. При этом должны соблюдаться следующие принципы:

– при фронтальном рассмотрении любое движение должно оставаться в границах ширины плеч. Чем ближе начало и конец движения к вертикальной оси, тем оно мощнее. Надо выявлять те группы мышц, которые доминируют при выполнении данного упражнения, соблюдать последовательность их включения, производить движение рационально, минимально необходимым количеством мышц;

– при выборе упражнения студент должен уяснить его цель. В идеале оно должно полностью имитировать реальное техническое действие или его часть.

Методика самообороны «ГРОМ» направлена на приближение учебного процесса к реальной боевой обстановке. Это обосновано непредсказуемостью, исключительной жестокостью и крайней агрессивностью преступных нападений на человека. Исходя из этого, разминка, выделенная во вводную часть тренировки, нецелесообразна, потому что она приучает студента к подводящим упражнениям перед основной частью. На начальном этапе у студентов появляется комплекс зависимости от подготовительных действий – разминки, растяжки, разогрева и т. д., что совершенно недопустимо.

Разминка должна присутствовать лишь как вторичная цель вводных заданий, грамотно подобранных инструктором. Любое задание должно быть максимально простым, с одной либо двумя целями и реальной тактической задачей. Реализация задания производится с полным приближением к реальной обстановке, по возможности без излишних ограничений. Студенты должны за максимально короткое время адаптироваться к критической нагрузке.

Переход «покой – пик возбуждения» должен укорачиваться всей методикой тренировки. Упрощение задания позволяет, не травмируя обучаемого, подготовить организм физиологически, разогреть большие группы мышц и в то же время выполнять задания с использованием минимума технических приемов. Это повышает собранность, заостряет внимание, формирует чувство партнера, дистанции и баланса, укрепляет психику в условиях реального единоборства.

Вывод. Мы совершенно убеждены в том, что студент должен быть подготовлен, прежде всего, функционально, то есть быть координированным, выносливым, обладать высокими скоростями. Именно эти качества должны лежать в базисе всего тренинга, потому что даже силовая подготовка опирается на сердце, печень, легкие, сосуды, почки. Основу функциональной готовности составляет легкоатлетическая подготовка, то есть бег, разделяющийся на объемы, темповую работу и скоростную работу.

Силовая подготовка является логическим продолжением функциональной готовности и призвана повысить КПД студента за счет мощности «взрыва» в начале удара и в его акценте, а также повысить его технические возможности в силовой борьбе.

Четвертый этап. Изучение и овладение различными способами ведения боя с одним и несколькими партнерами. Развитие навыков ведения самообороны невозможно без партнера, так как ученик учится управлять уже не только своим центром тяжести или каким-либо инертным предметом, а предметом сопротивляющимся, постоянно стремящимся выйти из-под контроля и даже самому перехватить инициативу.

По воздуху, так или иначе, отрабатывают приемы практически все школы, многие нарабатывают удары по цели, а вот грамотно построенная работа с партнером встречается редко. Удары, отработанные на воздухе и поставленные на снарядах, еще не могут обеспечивать уверенной победы над противником. Необходимо учитывать ряд особенностей реального боя.

Вывод. Задачи, решаемые на данном этапе, принципиально отличаются от поставленных задач в спортивных единоборствах.

На этом этапе отрабатываются навыки различных способов ведения боя с одним или несколькими партнерами. В спортивных единоборствах шлифуются, ранее наработанные на воздухе и снарядах, связки и комбинации приемов с партнером. Это является главной отличительной особенностью освоения системы самообороны. Способ боя – категория стратегии, определяющая характер движений, степень жесткости, направленность воздействия, психоэмоциональность. Эти категории являются, по существу, языком мышления воина, причем более высокого уровня а, значит, и более удобного для пользования, чем язык, построенный из чисто технических элементов. Освоение способов боя, а не комбинирование приемов в единое движение, позволяет ускорить динамику подготовки студентов до реальных сроков обучения не за 3–5 лет как в спортивных единоборствах, а за несколько месяцев, что соответствует цели и задачам освоения системы самообороны «ГРОМ».

Пятый этап. Формирование боевого мышления в тактических действиях. Техническое искусство рукопашного боя определяется организацией правильных действий в атаке и защите и верное их выполнение. Техника – это совокупность навыков и приемов [20]. Что толку от нокаутирующего удара, если он не попадает в цель? Необходимость и целесообразность применения тех или иных технических действий, определяется тактикой. Тактика – это искусство правильного выбора. Тактика доказывает бесполезность технических действий при неумелом их применении. Тактика способна превратить даже самую лучшую подготовку в прах или сделать неприметного студента в победителя. Недооценка тактики ведения боя – слабое место большинства школ единоборств.

Стратегия лежит в основе любой схватки, определяет цель и способы ведения боя. В зависимости от поставленной цели (взять действия противника под контроль, подавить его волю, частично травмировать и прочее) вы выбираете способы боя, которыми владеете в совершенстве. Постоянные поиски нового, неожиданного и использование в бою того, что не умеет делать противник, создает стратегическое преимущество перед ним. Техника, тактика и стратегия являются единым и неделимым искусством ведения боя. Это и есть наука побеждать. Реальный бой нельзя отрепетировать, его нужно «писать» сразу же чисто и без ошибок.

Одной силы и ловкости недостаточно для выживания. В бою выживает и побеждает воин-мудрый, а не воин-сильный. Главное раскрыть свое состояние ума и развить боевое мышление. Боевое мышление – это способность гибко мыслить и быстро принимать

правильные решения в опасной ситуации.

Вывод. Данный этап формирует, прежде всего, боевое мышление и умение правильно принимать решение в сложной экстремальной ситуации.

Шестой этап. Адаптация базовой техники к индивидуальным особенностям. Если внимательно посмотреть на любого опытного студента и сравнить его стиль борьбы и технический арсенал с арсеналом других студентов этого же стиля, то однозначно можно сделать вывод: различия в технике и тактике студента более значительны, чем общие черты. Это совершенно объяснимо. В течение длительного времени студент неосознанно оттачивает именно те действия, которые максимально подходят к его биомеханической модели и типу поведения. Если быть точным, то и побеждает студент именно за счет своих индивидуальных особенностей и степени их реализации. Яркий пример тому – плеяда чемпионов мира в тяжелом весе по боксу: Листон, Фрезер, Форман, Мохаммед Али, Холлифилд, Тайсон. Бокс технически крайне ограничен правилами соревнований, и, тем не менее, каждый из этих великих чемпионов ухитрялся обладать своей собственной техникой и тактикой. Чемпион – это всего лишь удачный пример реализации индивидуальных особенностей спортсмена.

При подготовке студента высокого класса важны все ее аспекты. Но самое главное – выявление субъективных черт на начальных ступенях обучения. Обладая собственным набором характеристик, боец, как правило, вынужден получать обезличенную технику и методику подготовки. Он тратит годы, чтобы приспособить ее под свой двигательный тип. Причем неизвестно, хватит ли у него способностей для такой серьезной аналитической работы, не сведется ли все к интуитивному отбору приемов и действий, не застрахованному от ошибок.

Адаптация базовой техники к индивидуальным особенностям проводится в зависимости от уровня тренированности студентов. В процессе адаптации происходят системно допустимые изменения траекторий ударов, защиты, стоек, выявление перспективных связок. Не надо бояться экспериментировать с техникой. Бояться нужно биомеханических ошибок и отходов от общности системных принципов. Тело студента следует представлять как кинематическую модель с одной вертикальной и одной горизонтальной осями и системой шарниров.

Выбор субъективной техники – вопрос творческий, в самообороне это зависит от способностей тренера и обучаемого. Чем грамотнее будет составлена общая и специальная физическая подготовка, тем быстрее можно перейти к технической части

обучения. Чем выше квалификация тренера, тем быстрее обучаемый может перейти к работе над индивидуальной техникой.

Вывод. Наличие субъективной техники у спортсменов экстракласса – реальный факт. Задача методик самообороны «ГРОМ» заключается в раскрытии и использовании индивидуальных способностей каждого студента уже в начальный период обучения. Но не стоит забывать, что даже «гениальные» частные находки обязаны лежать в общей систематике стиля. Это не каприз и не навязчивое желание выделить школу. Это совершенно диалектические моменты развития общей идеи движения, без которых техника становится абстрактной и несистемной.

Седьмой этап. Свободный рукопашный бой с реальным натиском. В своем развитии каждый студент проходит три этапа: познание, обретение собственного опыта, применение собственного опыта. На продолжительность познавательного этапа влияет адаптационная способность студента перейти от фрагментарного, отрывочного успеха в освоении базы самообороны к комплексному ее применению в своем боевом поведении. Этап познания вырабатывает у студента понимание неприемлемого в технической базе самообороны, в ее идеологии и практике, осваивая и постепенно упрощая понимание боевых ситуаций. Этап обретения собственного опыта связан с началом практики свободных боев. Такая практика у всех различна. Для некоторых категорий студентов она является верхней планкой интереса к самообороне. Другие просто осознают бесполезность дальнейших занятий самообороной. Применение собственного опыта предполагает, прежде всего, обязательное участие в свободных боях с реальным натиском, являющейся основной формой самосовершенствования личности в самообороне.

Вывод. Свободные бои являются неотъемлемой частью тренировочного процесса. Напряженные тренировки позволяют совершенствовать боевые реакции и применять отработанные навыки в случае реального нападения. Только атмосфера напряженных тренировок и свободных боев создает настоящие условия для обучения искусству самообороны.

Смысл данной тренировочной программы состоит в том, что любого студента вне зависимости от исходных физических и психических данных, можно научить в кратчайшие сроки эффективной системе самообороны.

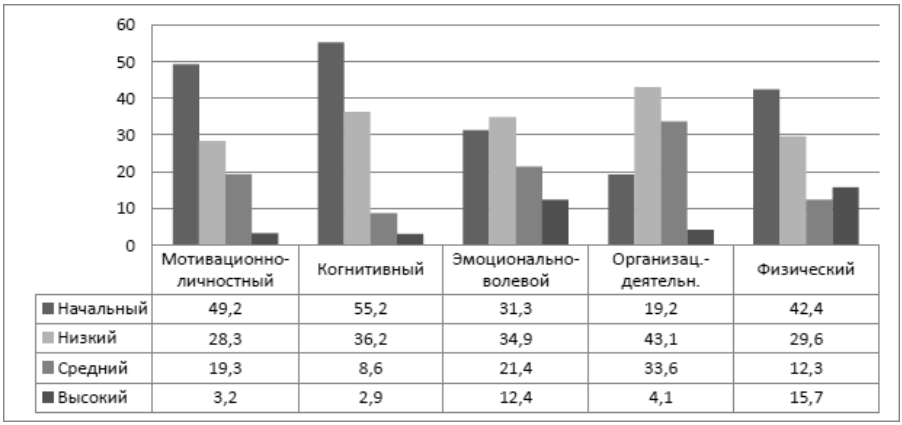
2.3. Результаты исследования и динамика формирования стратегии личной безопасности студентов юридических специальностей

В диагностическом исследовании исходный уровень развития отдельных компонентов готовности студентов к обеспечению личной безопасности экспериментальных и контрольных групп по результатам тестирования представлены в таблице 6, рис. 10.

Таблица 6

Исходный уровень развития компонентов готовности студентов КГ и ЭГ в (%)

Компоненты	Контрольная группа (n=56)				Экспериментальная группа (n=56)			
	начальный (0 – 5)	низкий (6 – 10)	средний (11 – 15)	высокий (16 – 20)	начальный (0 – 5)	низкий (6 – 10)	средний (11 – 15)	высокий (16 – 20)
Мотивационно-личностный	54,3	24,7	15,2	5,8	49,2	28,3	19,3	3,2
Когнитивный	54,4	30,2	12,5	2,8	55,2	36,2	8,6	2,9
Эмоционально-волевой	32,7	41,4	17,7	8,2	31,3	34,9	21,4	12,4
Организационно-деятельностный	22,3	48,3	29,4	4,8	19,2	43,1	33,6	4,1
Физический	40,1	35,2	13,5	11,2	42,4	29,6	12,3	15,7



	Мотивационно-личностный	Когнитивный	Эмоционально-волевой	Организац.-деятельн.	Физический
Начальный	49,2	55,2	31,3	19,2	42,4
Низкий	28,3	36,2	34,9	43,1	29,6
Средний	19,3	8,6	21,4	33,6	12,3
Высокий	3,2	2,9	12,4	4,1	15,7

Рис. 10. Исходный уровень развития компонентов готовности

Как видно из результатов, представленных в табл. 6 уровень мотивационно-личностного компонента готовности имеет схожую характеристику в контрольных и экспериментальных группах. Мотивационные результаты педагогической технологии представляются как отражение определенной стратегии жизни, интересов и потребностей личности в области личной безопасности и выражаются через знания, деятельность, положительную и объективную оценку и коррекцию деятельности. Вместе с тем, среди студентов экспериментальных и контрольных групп наиболее часто (более 49,2 %) встречается рейтинговая оценка 0–5 баллов, что соответствует начальному уровню развития данного компонента готовности. Низкий уровень готовности имеют студенты 24,7 %. Студенты, попадающие в интервал 11–15 баллов рейтинговой оценки, имеют средний уровень развития готовности. При этом в экспериментальной группе таких студентов было 15,2 %, а в контрольной – 19,3 %. Самая малочисленная группа студентов в обеих группах (3,2 %) представлена в интервальном пределе высокого уровня развития мотивационно-личностного компонента готовности. Таким образом, необходимы кардинальные изменения в формировании мотивационно-личностного отношения студентов к обеспечению личной безопасности как частной стратегии профессионального становления будущего специалиста.

Высокий уровень когнитивного компонента в экспериментальных группах на 3,9 % ниже, чем в контрольных. Уровень в более 54 % студентов во всех группах группируется в

интервале 0–5 баллов, что соответствует начальному уровню. Рейтинговые оценки всех групп в интервале 11–15 балла распределены достаточно равномерно (средний уровень). В экспериментальных группах отсутствуют студенты с высоким уровнем готовности. Таким образом, наблюдается более существенная разница в рейтинговой оценке между студентами с начальным и высоким уровнем развития когнитивного компонента готовности студентов к обеспечению личной безопасности.

В эмоционально-волевом компоненте готовности наблюдается практически аналогичная динамика распределения частот рейтинговых оценок студентов экспериментальных и контрольных групп. Большинство студентов проявили начальный (32,7 % контрольных и 31,3 % экспериментальных групп) и низкий уровень (41,4 % студентов контрольных групп и 34,9 % – экспериментальных). Высокий уровень эмоционально-волевого компонента готовности в контрольных группах проявили 8,2 % студентов, в экспериментальных – 12,4 %. Таким образом, анализ результатов показывает, что студенты не достаточно устойчивы в психоволевой готовности к взаимодействию с агрессивной средой.

Диагностика начального уровня развития организационно-деятельностного компонента готовности студентов к формированию стратегии личной безопасности показала, что высоким уровнем развития обладают 4,1 % экспериментальных групп студентов, в контрольных группах студенты не имеют высокий уровень готовности. Большинство студентов обладают низким уровнем организационно-деятельностным компонентом готовности (48,3 % в контрольных группах, 43,1 % – в экспериментальных) и значительно не отличаются по уровню готовности в контрольных и экспериментальных группах. Это свидетельствует о недостаточной сопоставимости принятия решения и его выполнением.

Уровень физического компонента готовности студентов выражен в минимальной степени. Многие студенты как в контрольных (40,1 %), так и в экспериментальных (42,4 %) группах показали начальный уровень готовности физического компонента. Средние значения составляют 13,5 % и 12,3 % соответственно. Высокий уровень физической готовности показали студенты контрольных групп, которые составляют 11,2 %, и экспериментальные группы – 15,7 %. Отсюда следует вывод о том, что дисциплина «физическая культура» в вузовской подготовке студента юридического факультета требует новых подходов в решении данной проблемы.

В целом, анализ начального (исходного) состояния компонентов готовности студентов экспериментальных и контрольных групп в обеспечении личной безопасности существенного различия не имеет. Это позволило нам считать выборку контрольных групп тождественной выборке экспериментальных групп с большой степенью достоверности.

Сравнение исходных и итоговых уровней сформированности компонентов готовности будущих юристов к обеспечению личной безопасности осуществлялась в соответствии с критериально-оценочным аппаратом. Полученные результаты представлены в таблице 7.

Анализ формирования мотивационно-личностного компонента готовности в процессе формирующего эксперимента показывает значительные изменения отношения студентов к профессиональной деятельности. Мотивационно-личностный компонент готовности у большинства студентов находится на низком уровне. Они полагают, что не испытывают должного интереса и внутреннюю потребность в личной безопасности. Видимо их жизненный и профессиональный план еще недостаточно обоснован в связи с нечёткими целями и задачами, неокончательно сформирована мотивационная основа, ценностное отношение к профессии, образованию и собственной безопасности.

Таблица 7

Динамика уровней сформированности компонентов готовности будущего юриста к обеспечению личной безопасности

Компоненты готовности	Уровни	Количество студентов (в%)			
		КГ (n=56)		ЭГ (n=56)	
		В начале	В конце	В начале	В конце
мотивационно-личностный	Высокий	5,8	7,2	3,2	20,2
	Средний	15,2	21,4	19,3	39,2
	Низкий	24,7	38,7	28,3	24,1
	Начальн.	54,3	32,7	49,2	16,5
когнитивный	Высокий	2,9	5,6	2,0	12,7
	Средний	12,5	24,1	8,6	37,8
	Низкий	30,2	32,5	36,2	29,6
	Начальн.	54,4	37,8	53,2	19,9
эмоционально-волевой	Высокий	8,2	14,6	12,4	19,4
	Средний	17,7	26,8	21,4	54,3
	Низкий	41,4	36,7	34,9	20,4
	Начальн.	32,7	21,9	31,3	5,9
организационно-деятельностный	Высокий	2,3	5,6	4,1	11,5
	Средний	29,4	32,8	33,6	50,1
	Низкий	46,0	43,5	43,1	29,7
	Начальн.	22,3	18,1	19,2	8,7
физический	Высокий	11,2	17,4	15,7	27,6
	Средний	13,5	19,8	12,3	34,3
	Низкий	35,2	34,2	29,6	17,6
	Начальн.	40,1	28,6	42,4	20,5

Результаты, отраженные в таблице 7, наглядно демонстрируют, что 59,4 % студентов экспериментальной группы и только 28,6 % студентов контрольной группы находятся на среднем и высоком уровнях сформированности мотивационно-личностного компонента. Полагаем, что сложившаяся картина обусловлена организационно-педагогическими условиями, которые генерируют действия всех субъектов, интегрируя усилия каждого студента на саморазвитие, соотнесение каждого акта обучения с потребностями, мотивами и интересами. Сформированность мотивационно-личностного компонента готовности к обеспечению личной безопасности нашло отражение в изменении состояния профессиональной направленности студента и потребности совершенствовать профессионально-важные личностные качества в избранной профессии. Таким образом, опыт проведения занятий по программам «Личная безопасность» и «Самооборона» показывает, что, обнаруживая глубокий интерес к учебной работе, студенты видят смысл в результатах своей деятельности. Возрастание мотивации к учебной деятельности мы рассматриваем как очень важный положительный результат работы по формированию стратегии личной безопасности.

Когнитивный компонент выражен достаточно высоко, почти

половина студентов считают, что имеют глубокие и разносторонние знания своего предмета, регулярно читают специальную, методическую и научно-популярную литературу по предмету, интересуются вопросами безопасности и физического воспитания. Другая половина несколько ниже оценила свои знания, хотя в основном имеют обширные знания области учебных предметов, связанные с профессиональной деятельностью, но не всегда достаточно глубокие. Положительная динамика показателей когнитивного компонента готовности будущих юристов от этапа к этапу является результатом сформированного комплекса специфических, профессиональных и личностных качеств, которые обеспечивают интенсивную заинтересованность студентов в максимально успешном освоении дисциплины. Процесс подготовки будущего юриста ориентирован одновременно на всестороннее развитие его культуры, на получение соответствующих знаний, формирование убеждений, умений, творческих способностей и норм поведения. Акцент на смысле выполняемых двигательных действиях привели к тому, что у студентов экспериментальной группы знания, умения и навыки на протяжении опытно-экспериментальной работы имели тенденцию к увеличению с 10,6 % до 50,5 %. Это стало возможным в результате включения в педагогический процесс ситуаций диалога, разнообразной двигательной и игровой деятельности, как значимых и эффективных способов освоения личностного опыта.

По эмоционально-волевому компоненту выявлено, что студенты стремятся к преодолению эмоциональных барьеров, трудностей, но часто им не хватает воли и терпения довести начатое до конца. В процессе занятий самообороной проявляют недостаточно решительности и смелости в своих действиях, не могут заставить себя идти вперед и доминировать в силовом противостоянии. Это объясняется, на наш взгляд, недостаточностью практического опыта, нехваткой физического развития и неуверенностью в своих силах. Оценка состояния эмоционально-волевого компонента готовности позволило выявить положительную динамику у студентов экспериментальной группы. Это связано с тем, что после выполнения различных видов заданий осуществлялся анализ результата деятельности, как со стороны студента, так и со стороны преподавателя. Полученные результаты позволили регулировать уровень притязаний студента. Удовлетворенность ходом и организацией занятий, деятельностью педагога, его личностными особенностями, оказали значительное влияние на изменение эмоционального состояния студентов. Согласно

результатам к концу проведения эксперимента количество студентов экспериментальной группы, которым учебные занятия стали доставлять эмоциональное удовлетворение, увеличилось на 39,9 % (33,8 % – до эксперимента и 73,7 % – после). Студенты проявляли живой интерес к знаниям, решению учебных задач, сосредотачивали умственные усилия и физические силы на достижении цели.

Организационно-деятельностный компонент выражен в недостаточной степени. Многие участники считают, что испытывают трудности при анализе собственной деятельности, они затрудняются делать выводы из своих и чужих ошибок, негативных результатов деятельности. Они полагают, что не всегда умеют перенести теоретические знания в практическую деятельность, сопоставить требования профессии к своим индивидуальным особенностям, организовать свою деятельность. По всей видимости, студенты не готовы к преодолению трудностей, связанных с выполнением конкретной практической деятельности. Они не владеют умениями ставить цель и составлять программу своей деятельности, принимать решения в сложных ситуациях. Реализация принципов, организационно-педагогических условий, технологических подходов предметной части дисциплины, разнообразие профессиональных обязанностей, исследовательский характер учебной деятельности содействовали повышению уровня организационно-деятельностного компонента готовности на 23,9 %, что способствовало побуждению студентов к активному самостоятельному поиску новых знаний и применения их в практической деятельности. Постановка студентов экспериментальной группы в позицию субъектов деятельности, способствовала проявлению творчества, самостоятельности и ответственности за свои действия. Осознанная живая практика действия, взаимодействие слова и дела вызвали позитивные достоверные изменения в готовности студентов экспериментальной группы: сформировались умения ориентироваться в сложной обстановке, быстро и оперативно принимать решения и применять их в нестандартных условиях.

Низким уровнем проявления физического компонента готовности характеризуется позиция студентов юридического факультета. Хотя, в основном, студенты положительно относятся к физической подготовке, но на практике реализуют ее без достаточной активности. Занятия по физической подготовке посещают нерегулярно и занимаются без особого желания. Вероятно, это можно объяснить тем, что большинство студентов считают предмет «физическая культура» не основным предметом,

посещение которого необязательно. Свободно посещают спортивные секции незначительное количество студентов. Динамичные и качественные изменения в показателях физического компонента готовности студентов позволили наиболее успешно расширить технику двигательных действий в самообороне у студентов экспериментальной группы. Освоение техники базовых движений стало основанием для усвоения более сложных техник активной самообороны. Если на первом этапе исследования 42,4 % студентов в основном отдавали преимущество простым техникам самообороны в своей подготовке, то к концу эксперимента их осталось 20,5 %. Студенты экспериментальной группы достаточно успешно использовали более сложные схемы самообороны.

Сравнительный анализ изменения уровней сформированности готовности будущих юристов к обеспечению личной безопасности по группам показал, что произошли изменения числа студентов со средним и низким уровнями сформированности готовности. Количество студентов со средним уровнем увеличилось с 19,1 % до 43,1 % (прирост – 24 %), а с низким уменьшилось с 34,4 % до 24,3 %. Показателен тот факт, что число студентов с начальным уровнем сформированности готовности – 39 % на начало эксперимента, уменьшилось до 14,3 % по его окончанию. В результате анализа полученных данных выяснилось, что количество студентов с высоким уровнем готовности в экспериментальной группе с 7,5 % в начале эксперимента до 18,3 % – в конце увеличилось незначительно (прирост составил 10,8 %). Мы считаем, что для того, чтобы достичь высокого уровня, необходим определенный опыт, а так как курсы профессионально-прикладной физической подготовки рассчитаны на небольшое количество времени, то получить высокий результат могут лишь немногие студенты. Однако, несмотря на этот факт, полученные данные свидетельствуют об эффективности разработанных средств в достижении целей (рис. 11).

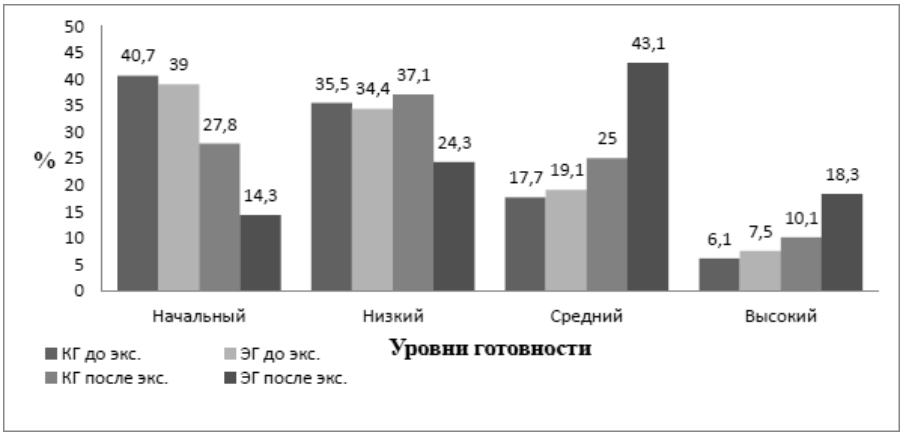


Рис. 11. Сравнительный анализ исходных и итоговых уровней готовности студентов к обеспечению личной безопасности

Характеристики двигательной реакции в защите и нападении. В спортивной практике скоростные способности атлета проявляются в виде различных форм проявления быстроты, обусловленными различными пусковыми механизмами и относительно независимы друг от друга [27, 28, 30]. С учетом этого выделяют два типа быстроты: быстроту как способность к экстренным двигательным реакциям и быстроту как способность, определяющую скоростные характеристики движений [178]. Таким образом, процесс реакции является важнейшей частью общей структуры психомоторного акта, во многом обуславливая успех его выполнения [179]. По данным психологических исследований, проводимых со спортсменами-боксерами, известно, что время атакующих действий боксеров находится в среднем 140–200 мс. Тогда как время простой защитной реакции составляет 400–450 мс [171–173]. Обращает внимание тот факт, что время даже простой защитной реакции минимум в два раза больше времени атаки, или быстроты удара. На самом деле атакующее движение может быть неожиданным не только по времени (начало атаки), но и по траектории, и по используемой части тела. В этом случае время ответной реакции увеличивается уже в 3–4 раза, и таким образом, шансы на защиту у противника становятся ничтожными. Следовательно, любой студент, независимо от уровня своего физического развития и предварительной подготовки не успевает среагировать на реальную атаку при определенных условиях. Эти условия можно

легко обеспечить в реальной ситуации путем контроля дистанции до противника. Для гарантированного нанесения поражающего удара в выбранную цель необходимо обеспечить лишь дистанцию вытянутой руки (в любом направлении).

Ключом к выполнению результативной атаки является дистанция поражения (дистанция поражения – дистанция при которой возможно поражение противника рукой или ногой без движения вперед), в пределах которой очень сложно защититься от неожиданного удара. Дистанция поражения ограничена пределами досягаемости вытянутых рук и ног студента в зависимости от возраста, уровня его развития и психофизического состояния. В противном случае, контроль зоны пространства за границами вытянутых рук или ног требует участия всего тела, которое должно вытянуться в направлении атакуемой цели. Это движение в несколько раз продолжительнее, чем быстрота удара рукой или ногой, и поэтому противник успеет среагировать на атаку и нейтрализовать ее. В пределах дистанции поражения достаточно сложно защититься от быстрого и неожиданного удара. Однако на указанной дистанции, все быстрые атаки поражения становятся неотразимыми, при условии выполнения их на опережение противника. Это означает, что любой студент (независимо от уровня своей подготовки) абсолютно беззащитен, если удар против него выполняется на дистанции поражения.

Нами обнаружены и зафиксированы данные о неспособности студента адекватно реагировать на неожиданную атаку в пределах дистанции поражения. Результаты показателей двигательной реакции представлены в таблице 8.

Испытуемые находились друг перед другом на дистанции поражения в разговорной (руки опущены вдоль туловища) или боевой стойке (руки на уровне головы). Выполняли сначала 20 результативных атак быстрым касанием пальцами рук лба (верхний уровень) или живота (нижний уровень) противника, затем 20 эффективных защит (отбивы, уклоны, ныряки).

Показатели результативных атак в нижний уровень из разговорной стойки для новичков достаточно высоки и составляют 75,2 %. Это обусловлено тем, что атаки проводились на дистанции поражения, где возможность защиты сводится к минимуму. Занимающиеся третьего года обучения свои показатели улучшили до 90,6 % результативных атак. Результаты нейтрализующих защит из разговорной стойки от атак в нижний уровень достаточно низки. У новичков эти показатели составляют не более 18,7 %, и даже квалифицированные бойцы второго и третьего года обучения показывали результаты не выше 27,2 %

эффективных защит. Данные показатели еще больше ухудшаются при условии выполнении атак в разные уровни. Здесь играет очень важную роль фактор непредвиденности поражения цели. Защищающийся не успевает среагировать на проведенную против него атаку. Для новичков эти показатели составляют не более 9,7 %, а для опытных – не более 14,6 %.

Анализ данных показывает, что необходимо контролировать расстояние до противника и не подпускать его на дистанцию поражения. Если это все-таки произошло, то атаковать следует первым и не ждать, когда противник нанесет удар. Выжидание чрезвычайно опасно. Это подтверждает один из главных принципов, что в бою лучше действовать самому, чем реагировать на действия противника. На дистанции поражения любая неожиданная и быстрая атака достигнет цели. В самообороне первый удар, проводимый за пределами поля поражения, скорее всего, не достигнет цели. Однако если он будет выполняться в связке из двух и более ударов, то все последующие удары станут неотбиваемыми, даже если противник легко парирует первый удар, все остальные удары окажутся для него поражающими.

Таблица 8

Показатели двигательной реакции

№ п/п	Показатели	Уровень подготовки (%)		
		1 год обучения (n=44)	2 год обучения (n=36)	3 год обучения (n=32)
1	Результативные атаки в нижний уровень из разговорной стойки	75,2	83,4	90,6
2	Нейтрализующие защиты из разговорной стойки (руки опущены вниз) от атак в нижний уровень	18,7	27,2	25,8
3	Результативные атаки в верхний уровень из разговорной стойки	63,1	62,6	74,7
4	Нейтрализующие защиты из боевой стойки от атак в верхний уровень	22,3	30,9	34,5
5	Результативные атаки в верхний или нижний уровень по выбору из боевой стойки	86,4	82,7	91,3
6	Нейтрализующие защиты из боевой стойки от атак в верхний или нижний уровень по выбору	9,7	12,3	14,6
		P<0,02, t=1,64		

В последние годы на различных соревнованиях по спортивным единоборствам существенно возросла плотность боевых действий на ринге, то есть количество выполняемых в поединке передвижений, защит, обманных действий и ударов. В этой связи повышенные требования предъявляются к уровню развития у рукопашников моторных качеств [14, 30, 63, 66].

Плотность атакующих действий (табл.9) характеризует высокий уровень развития психомоторных качеств студента. В исследованиях, проводимых ранее [27, 178, 179], были зафиксированы показатели плотности атакующих действий у членов сборной команды СССР по боксу.

Таблица 9

Показатели плотности атакующих действий

№ п/п	Показатели	Уровень подготовки		
		1 год обучения (n=44)	2 год обучения (n=36)	3 год обучения (n=32)
1	Плотность атаки ударов руками за 3 с. (Кол-во ударов за 3 с (n)	15,3	19,5	23,1
2	Плотность атаки ударов руками за 10 с. (Кол-во ударов за 10 с (N)	51,2	64,6	80,3
3	Коэффициент сохранения энергии атаки руками: (N / 10) / (n / 3)	0,94	0,99	1,04
4	Плотность атаки ударов ногами за 3 с. (Кол-во ударов за 3 с)	12,5	12,8	14,9
5	Плотность атаки ударов руками и ногами за 10 с. (Кол-во ударов за 10 с)	14,3	17,1	20,2
6	Коэффициент приоритета (отношение атаки ногами к атаке руками (п.4 / п.1)	0,76	0,67	0,64
		P<0,02, t=2,16		

Среднее значение количества ударов руками нанесенных за 15 с составляет для различных весовых категорий 95,9 – 98,8 ударов, что составляет 6,3–6,5 ударов за 1 с. В нашем случае, высокие показатели плотности атаки руками имеют бойцы третьего года обучения и составляет 80,3 ударов за 10 с, что соответствует 8,0 ударам за 1 с. Такой высокий показатель занимающихся самообороной характеризуется, прежде всего, непрерывностью и скоростью круговых и спиралевидных траекторий нанесения ударов руками, а также различной ударной формой. Следует отметить важную особенность ударов боксеров или рукопашников: величина ударов руками в значительной степени зависит от вложения в них массы тела, что снижает скорость, а значит и плотность атакующих действий.

Коэффициент приоритета (табл. 9) показывает взаимодействие рук и ног в создании единой ударной динамики. С повышением квалификации занимающихся плотность ударов руками увеличивается (коэффициент 0,64) по отношению к действиям ног. У студентов низкой квалификации наблюдается повышенное участие ударов ногами (коэффициент 0,76) по отношению к действиям рук. Это объясняется тем, что новички, участвующие в состязательных боях, стараются держать дальнюю дистанции, поэтому предпочитают больше наносить беспорядочные удары ногами, не вкладывая в них скорость и силу, и не выполняя их технически правильно, поэтому многие удары ногами имеют чисто формальный характер. Студенты более высоких квалификаций выполняют удары ногами

технически правильно и согласовывают движения отдельных участков тела в единое и мощное ударное движение. Одним из важных показателей атакующих действий студента является коэффициент сохранения энергии атаки руками (табл. 9). Данный коэффициент определяет длительность агрессивных атакующих действий, направленных на противника. Практически у всех студентов независимо от квалификации данный показатель находится достаточно на высоком уровне. Это объясняется овладением занимающихся на начальном этапе пластичной манеры ведения боя, предусматривающей экономию энергии и уменьшением времени возвратов руки. Хотелось бы отметить такой факт. Квалифицированные студенты третьего года обучения имеют коэффициент сохранения энергии больше единицы (1,04), что свидетельствует об увеличении ударов за единицу времени без потери качества. По-видимому, это может быть обусловлено высокой технической подготовленностью и развитием двигательных функций.

На основе данных исследований строится вся система самообороны «ГРОМ», как атакующего стиля ведения боя. Любой бой должен начинаться и заканчиваться быстро. Чем дольше длится бой, тем меньше шансов победить. Нет времени на раскачку, разработку плана боя, разведку и другие подобные действия, применяемые в спортивных единоборствах. Атака должна начинаться и заканчиваться мощно и мгновенно, как взрыв, не наращивая постепенно скорость и силу. В атаке нельзя проявлять нерешительность и пассивность. Необходимо стремиться к тому, чтобы каждая атака достигала цели, подавляя дух противника.

Мы показали, что обычный студент, далекий от боевых искусств, способен уверенно побеждать любого противника независимо от уровня его подготовки, физических возможностей и антропометрических данных.

Компоненты уровня боеспособности. Можно сколь угодно заниматься самообороной, оттачивая любимые приемы и способы боя, и не знать истинный уровень своей подготовки в настоящий момент, что может привести к неадекватному реагированию на опасность – или переоценить свои возможности, или недооценить их, что в любом случае является факторами риска собственной безопасности. Необходимо осуществлять систематический контроль уровня собственной боеспособности, то есть постоянной готовности к бою. Знать свой уровень боеспособности – это половина победы, поскольку можно адекватно реагировать на любое нападение, используя те боевые ресурсы, которыми в значительной мере владеет защищающийся.

Боеспособность – способность к бою, индивидуальный интегральный показатель постоянной психофизической готовности студента к противостоянию любому агрессивному нападению. Уровень боеспособности дает возможность отслеживать динамику развития каждого студента и своевременно реагировать на коррекцию в тренировочной программе. Что немаловажно, мы получаем не общее, а детальное, всестороннее представление о тенденциях роста мастерства студента. Это позволяет принимать конкретные, точные решения, реально повышающие эффективность тренировок. Определение уровня боеспособности проходит по следующим показателям:

– физическая подготовка;

– техническая подготовка;

– психическая подготовка.

Студент должен всегда быть готовым к бою физически, технически и психически. Если хотя бы одного из этих видов готовности недостает, страдает боевая эффективность. Так, без физической подготовки студент не может действовать с надлежащей быстротой, силой, ловкостью, выносливостью; без технической подготовки он не обладает умениями и навыками ведения схватки; без психической подготовки студенту не хватает уверенности в себе и стремления к победе.

Оценка уровня боеспособности студента строится присуждением по каждому из перечисленных компонентов определенного количества баллов, от одного до десяти, и суммируются в общий числовой показатель. Максимальная суммарная оценка каждого компонента не превышает 100 баллов. Суммарная оценка по трем показателям равна числовой форме $100 + 100 + 100$, следовательно, максимальный уровень боеспособности студента равен числу 300, что является идеальным уровнем готовности к реальному бою. Любой другой уровень определяет боеспособность ниже идеального. Графическая диаграмма (рис. 1.1) дает первоначальное представление о сущности расчета боеспособности бойца. Например, уровень боеспособности (БСП) бойца определяется шесть раз за один учебный год (9 месяцев, сентябрь-июнь) (табл. 10.1).

Показатели уровня БСП

Таблица 10.1.

Дата регистрации уровня БСП	Физический	Технический	Психический	**Уровень БСП**
15.09.2011	50	20	30	**100**
17.11.2011	60	40	45	**145**
24.12.2011	65	70	50	**185**
25.02.2012	70	80	50	**200**
10.04.2012	70	85	60	**215**
27.05.2012	85	90	65	**240**

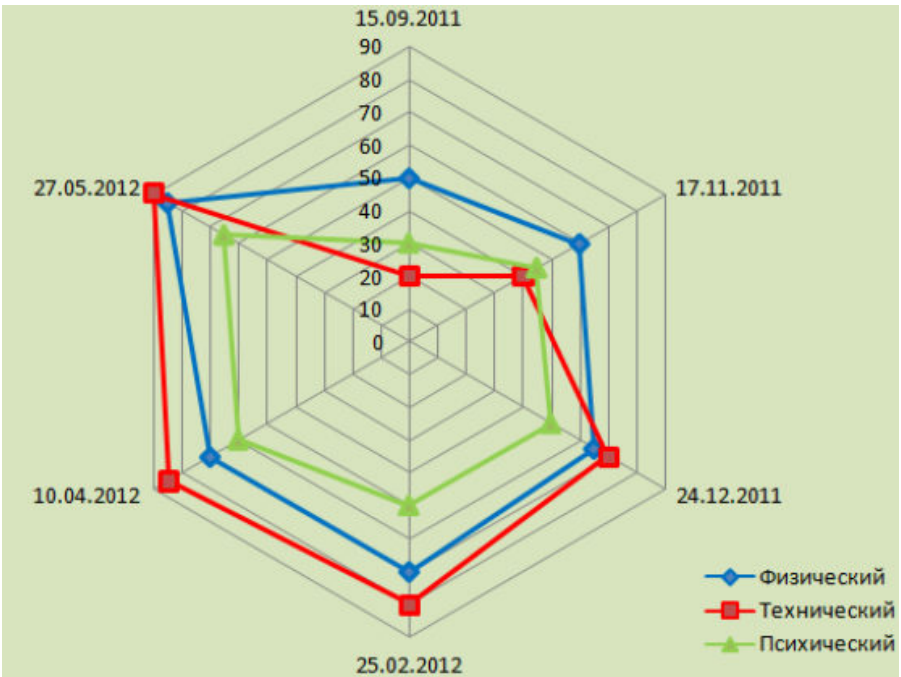


Рис. 1.1. Графическая диаграмма показателей уровня БСП

Критерии оценки физической подготовки. В самообороне непременным условием эффективности боевых действий является физическая подготовка, и занятия самообороной не могут заменить общефизический тренинг. Следовательно, для того, чтобы иметь возможность сочетать разностороннюю боевую подготовку с обширной программой физической подготовки, необходимо уделять достаточное время физической подготовки.

Определение физической подготовки занимающихся

осуществляется выполнением десяти видов упражнений, по итогам которых ставится оценка от одного до десяти баллов (табл. 10).

Таблица 10

Оценка физической подготовки

Оценка в баллах	Виды упражнений									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 балл	20	10	29	100	28	195	1	9	3	6
2 балла	25	11	30	110	27	200	2	10	4	7
3 балла	30	12	31	120	26	205	3	11	5	8
4 балла	35	13	32	130	25	210	4	12	6	9
5 баллов	40	14	33	140	24	215	5	13	7	10
6 баллов	45	15	34	150	23	220	6	14	8	11
7 баллов	50	16	35	160	22	225	7	15	9	12
8 баллов	55	17	36	170	21	230	8	16	10	13
9 баллов	60	18	37	180	20	235	9	17	11	14
10 баллов	65	20	38	190	19	240	10	18	12	15

Показатели всех видов упражнений складываются и дают итоговое значение уровня физической подготовки занимающихся в настоящее время.

Виды упражнений для оценки физической подготовки занимающихся:

1. Упор лежа, руки на ширине плеч. Отжимания от пола на кулаках, (раз).

2. Свободный вис на горизонтальной перекладине, руки на ширине плеч, хват ладонями от себя. Подтягивания на перекладине до касания ее подбородком, (кол-во раз).

3. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 40 с, (кол-во раз).

4. Прыжки через скакалку за 60 с, (кол-во раз).

5. Используя размеры волейбольной площадки, выполнить челночный бег по схеме: от линии начала площадки бег до линии 6 м, затем возврат назад, далее до линии 9 м и назад, далее до

линии 12 м и назад, далее до конца площадки 18 м и назад до стартовой линии. Всего – 90 м. Оценивается время всего бега, (сек).

6. Прыжок в длину с места, (см).

7. С дистанции 3-х метров выполнить 10 бросков в голову теннисным мячом. Уклоны от летящего в голову теннисного мяча, (кол-во раз).

8. Из боевой стойки толчок на дальность сильнейшей рукой набивного мяча весом 3 кг, (м).

9. Вольная борьба (схватка по правилам самбо или вольной борьбы) без потери концентрации (отсутствует явно выраженная одышка или усталость, боец способен бороться дальше на равных с равным соперником), (мин).

10. Без перерыва выполнить пять серий по десять повторений, следующих друг за другом упражнений:

– Исходное положение: сидя, ноги на ширине плеч, руки за головой, спина прямая. Выпрыгивания вверх из глубокого приседания.

– Исходное положение: лежа, упор руками в пол, ладони находятся на расстоянии не более ширины плеч, корпус прямой. Касаясь грудью, отжимания от пола на полностью выпрямленные руки.

– Исходное положение: лежа, упор руками в пол, ладони находятся на расстоянии на ширине плеч, корпус прямой. На один счет выполнить «упор сев – упор лежа» быстрым отталкиванием ног от пола поставить их на линии груди и сразу без остановки вернуться в исходное положение.

– Исходное положение: лежа на спине, ноги поджаты под себя и всей стопой стоят на полу, руки за головой. Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, касаясь грудью коленей ног.

Критерии оценки технической подготовки. Для достижения победы в настоящем бою первостепенное значение имеет овладение надежной и простой техникой, и закрепление ее в двигательных навыках. Техническая подготовка представляет собой комплекс специальных приемов и способов боя, необходимых для успешного и эффективного ведения боя против любого противника. Она дает бойцу возможность решать сложные двигательные задачи в различных боевых ситуациях. Чтобы достичь необходимых результатов в этих условиях, боец должен владеть значительным набором приемов и способов техники.

Для определения уровня технической подготовки студента моделируется десять разнообразных атак с реальной скоростью и силой студентами различного уровня подготовки. В каждой атаке

по 10-бальной шкале оценивается умение защищаться любыми способами в рамках изученной технической базы системы. Показатели всех атак суммируются и дают значение технической подготовки.

1 балл = Первый уровень защиты – применение техники в схеме «защита – без контратаки». Применение примитивных защит от атак противника в виде подставок, отбивов, уходов с линии атаки.

2 балла = Второй уровень защиты – применение техники в схеме «защита – контратака». На любую атаку противника студент реагирует защитой и контратакой. Защита и контратака должны быть проведены уверенно, пусть даже и с небольшими ошибками, без надлежащей концентрации и импульса.

3 балла = Третий уровень защиты – применение техники в схеме «защита – реальная контратака». Студент адекватно реагирует на любую атаку противника, и после защиты выполняет мощную, быструю, убедительную контратаку. Скорость, мощность, концентрация должны соответствовать требованиям реального боя.

4 балла = Четвертый уровень защиты – применение техники в схеме «защита с контратакой». Контратакующие действия выполняются не после защиты, а одновременно с ней. Защита данного уровня требует максимальной реакции реагирования и взрывной быстроты. Студент выполняет быструю защиту с одновременной безусловной контратакой без концентрации на силе и скорости, возможно допущение незначительных ошибок в технике.

5 баллов = Пятый уровень защиты – применение техники в схеме «защита с реальной контратакой при любой атаке». Студент отвечает на любую одиночную, но в полную мощность реальную атаку противника защитой с одновременным поражающим действием, не оставляющей возможностей для новой атаки. Контратака должна быть убедительной и эффективной.

6 баллов = Шестой уровень защиты – применение техники в схеме «защита с реальной контратакой – добивание». На любую атаку противника студент реагирует защитой с контратакой с обязательным добиванием, по возможным схемам:

– блок, подставка – удар – бросок, сваливание, выведение из равновесия – добивание;

– уклон (нырок) – удар – бросок, сваливание, выведение из равновесия – добивание;

– проваливание – удар – бросок, сваливание, выведение из равновесия – контролирование.

7 баллов = Седьмой уровень защиты – применение техники в

схеме «опережение начавшейся атаки». Защищающийся нападает в момент начала атаки противника. Этап требует совершенного чувства дистанции, мгновенной реакции, прекрасной координации и быстроты действий. Студент проводит поражающую атаку в наиболее благоприятные моменты боя – дистанция, инерция, отвлечение, начало атаки противника. 8 баллов = Восьмой уровень защиты – применение техники в схеме «пресечение штурмовой атакой». Лучшая защита – это нападение. Совершенно не учитываются действия и реакции противника. Студент проводит штурмовую атаку на пресечение атакующих действий противника.

9 баллов = Девятый уровень защиты – применение техники в схеме «защита от управлением». Действия студента строятся на проваливании атак противника в скольжение, управлении его действиями и вхождение в ближний бой с целью жесткого удара или захвата с последующим сбиванием и добиванием. Стратегия управления характеризуется мягкой защитой на действия противника, но жесткой и мгновенной атакой.

10 баллов = Десятый уровень защиты – применение техники в схеме «бесконтактная защита». Студент способен пропускать мимо себя мощные атаки противника без непосредственного контакта с ним. Работа строится на законах выведения из физического равновесия, создавая «пустоту» перед противником.

Критерии оценки психической подготовки. Психическая подготовка в самообороне от агрессивных нападений важнее всякой другой, поскольку ее главная цель – преодоление страха и воспитание веры в собственные силы. Одним из способов оценки психической подготовки является контрольное упражнение – боевой круг. Боевой круг предусматривает проведение свободных штурмовых боев с реальным натиском в защитном снаряжении по 20 секунд с каждым из 10 студентов, находящихся в кругу, без перерыва на отдых. Необходимо выстоять весь круг, не проиграть противнику и не отказаться от боя (один бой = 10 баллов). Бои проводятся со студентами равными по уровню испытуемого. Показатели всех боев складываются и дают значение психической подготовки.

Под термином «боеспособность» подразумевается совокупность различных параметров, обусловливающих достижение определенного уровня готовности к бою. В настоящее время невозможно управлять процессом подготовки студентов, не зная величины ведущих признаков их боеспособности, определяющих стабильные достижения в самообороне. С учетом этого нами проведено исследование, в котором у каждого из 112 обследованных были зафиксированы показатели уровня

боеспособности (рис. 12–14, приложение 1) студентов контрольных групп рукопашного боя и экспериментальных групп самообороны различного года обучения.

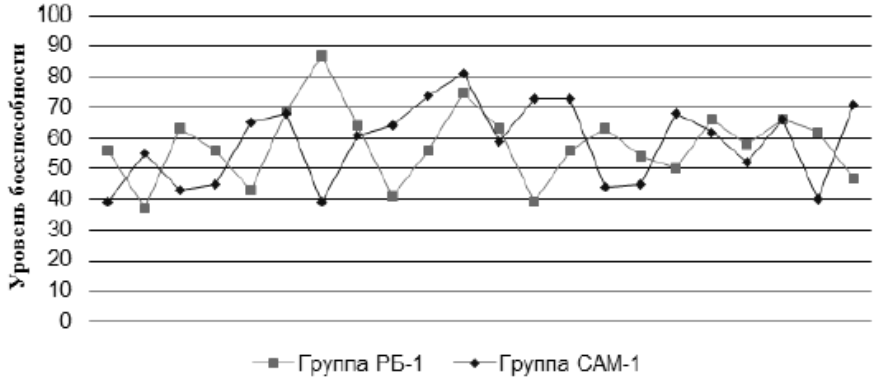


Рис. 12. Диаграмма показателей уровня боеспособности контрольной группы РБ-1 и экспериментальной группы САМ-1 первого года обучения

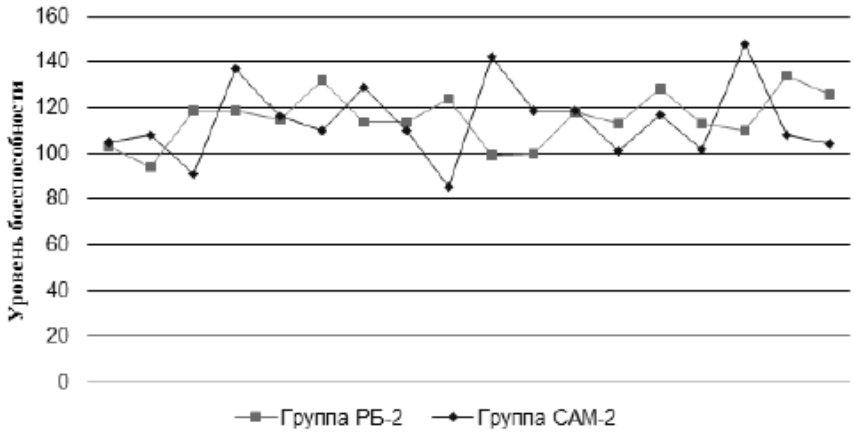


Рис. 13. Диаграмма показателей уровня боеспособности контрольной группы РБ-2 и экспериментальной группы САМ-2 второго года обучения

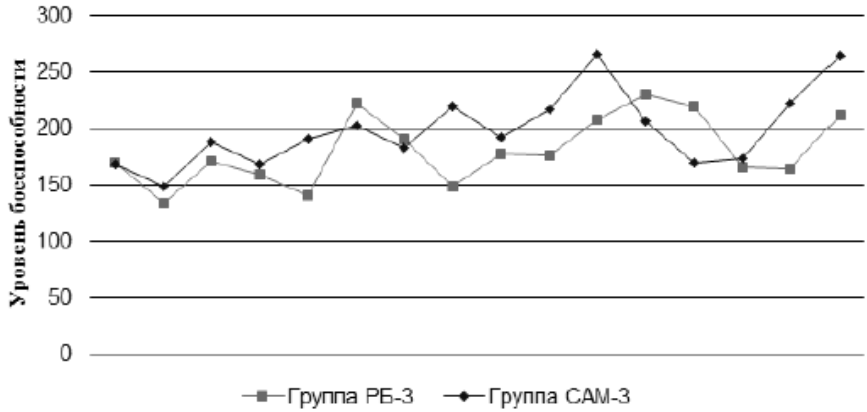


Рис. 14. Диаграмма показателей уровня боеспособности контрольной группы РБ-3 и экспериментальной группы САМ-3 третьего года обучения

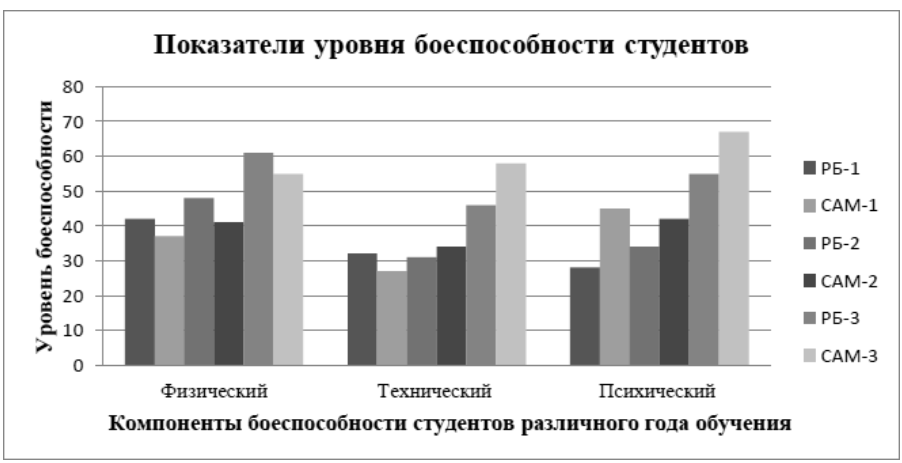


Рис. 15. Показатели уровня боеспособности

Обобщенные результаты уровня боеспособности студентов контрольных групп рукопашного боя и экспериментальных групп самообороны различного года обучения представлены на рис. 15.

Следует отметить, что в исследуемой выборке средний уровень боеспособности в контрольной группе РБ-1 несколько выше на 1,4 %, чем в экспериментальной группе САМ-1. Такое незначительное преимущество свидетельствует о практически

равных психофизических способностей занимающихся обеих групп. Однако показатель психической подготовки в экспериментальной группе САМ-1 выше на 6,3 %, чем в контрольной группе РБ-1. Это объясняется тем, что процесс обучения самообороне начинается с жестких психологических установок на реальное столкновение, затем переходит на формирование двигательных способностей студентов. Примечательно, что этот показатель уже со второго года обучения у занимающихся самообороной выше уже на 18,5 %, на третьем году обучения данный показатель увеличивается уже на 25,3 % и уровень психической подготовки практически составляет 72 % от общего уровня боеспособности.

Технический уровень во всех группах изменяется пропорционально по годам обучения и носит закономерный характер. Однако учащиеся третьего года обучения экспериментальной группы САМ-3 показывают более высокий уровень технической подготовки. Данный факт объясняется тем, что техническая база самообороны проста и доступна в изучении и эффективна в условиях максимального стресса. Все действия направлены исключительно на практическую составляющую и индивидуально адаптируются к любому уровню подготовки студента. Физический уровень в экспериментальной группе первого года обучения САМ-1 ниже на 3,8 %, чем в контрольной группе РБ-1, что свидетельствует о разности начальной физической подготовленности студентов и недостаточном опыте занятий физическими упражнениями. Однако уже на втором году обучения и далее на третьем году в группах рукопашного боя этот показатель изменятся в сторону увеличения на 20,2 % и 18,7 % соответственно, подтверждающий смещение акцента в сторону физической подготовки. Представляет интерес такой факт. В группах рукопашного боя второго и третьего года обучения наблюдается большая разница показателей уровня боеспособности у занимающихся в одной группе. Напротив, в группах самообороны эта разница менее заметна. На наш взгляд в группах рукопашного боя одной из причин данного факта может являться неучитывание индивидуальных особенностей занимающихся и отсутствие смещения акцента тренировочного процесса в сторону отстающих показателей.

В целом уровень боеспособности всех групп рукопашного боя и самообороны изменяется закономерно в результате тренировочных занятий. В экспериментальной группе третьего года обучения САМ-3 уровень боеспособности студентов значительно выше, чем в контрольной группе РБ-3, что доказывает эффективность тренинговой технологии самообороны

в увеличении уровня боеспособности студентов.

Оценка психологической готовности студентов к обеспечению личной безопасности. Волевые качества играют важную роль в обеспечении личной безопасности. Поэтому основная задача волевой подготовки – научить студента максимально мобилизовать свою волю, необходимую для достижения цели в реальном уличном столкновении. К волевым качествам, которые необходимо воспитать в процессе занятий, относятся: целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, решительность, уверенность, самообладание.

В оценке психологической готовности студентов мы использовали методику «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов» разработанную Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств [69]. Мы оценивали следующие психические качества студентов по степени сформированности волевых умений: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Целеустремленность. Целеустремленность может быть сформирована только на почве интереса студента к обеспечению личной безопасности и его личной заинтересованности в достижении высокой боевой готовности. Студент должен четко знать цели и задачи каждого тренировочного занятия и периода, представлять конкретно, к чему он должен стремиться в своей подготовке в течение нескольких ближайших лет, в противном случае, у него снижается интерес к занятиям и пропадает инициативность.

Настойчивость. Настойчивость совершенствуется постепенным преодолением возрастающей нагрузки во время выполнения различных упражнений общеразвивающих и специально-подготовительных, по овладению техники и тактики, со снарядами и тренажерами. Во время штурмовых рукопашных боев с максимально приближенными боевыми условиями студент должен стремиться навязывать противнику свою манеру ведения боя, поддерживать высокий темп действий и вырывать победу у более сильного противника, не нарушая принципа ведения штурмового рукопашного боя. Следует также выработать умение переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, возникающие при максимальных нагрузках и утомлении.

Инициативность. Инициативность – это умение активно и самостоятельно стремиться как на занятиях, так и в рукопашных боях к поставленной цели без принуждения преподавателя. На занятиях студент не должен воспринимать задание лишь как обязанность, которую должен выполнить. Для развития

инициативности в условном рукопашном бою следует давать различные задания. Полезно использовать также вольные бои с различными по манере ведения боя партнерами. Студент должен активно вести бой, применяя разнообразные тактические действия, не переходя к грубому обмену ударами, бросками, сваливаниями и т. д.

Уверенность в своих силах. От веры в свои силы часто зависит победа или поражение в столкновении с агрессивной силой. Уверенность обычно проявляется вместе с осознанием своих возможностей, с пониманием того, что, встречаясь с сильным вооруженным или безоружным противником, студент сможет успешно противодействовать ему с наименьшей потерей для себя. Уверенность в своих силах появляется как результат совершенствования технической, тактической и физической подготовленности. Научившись вести рукопашный бой с противниками, различными по манере, весу, с одним или группой партнеров, с оружием и без него, студент начинает осознавать, что он может действительно победить сильного, хорошо подготовленного технически, тактически и физически противника, как одного, так и несколько, как вооруженных, так и без оружия. Очень важно не путать уверенность в своих силах с самоуверенностью, где студент недооценивает противника и теряет осторожность, которая может привести к трагическим последствиям.

Смелость и решительность. Смелость и решительность основываются на уверенности в своих силах, знании своих положительных сторон и достоинств, умении хорошо и быстро разбираться в боевой обстановке. Для развития смелости и решительности необходимо учить студента преодолеть боязнь и инертность, в тренировочных боях с соответствующими партнерами, а в боях с максимально приближенными боевыми условиями воздействовать на его самолюбие и чувство собственного достоинства. В условных рукопашных боев, студент должен получать задания на неожиданные и стремительные атаки, используя встречные удары, броски, сваливания, развивать атакующие боевые схемы, активно вести бой на любых дистанциях, а в штурмовых боях избегать пассивной тактики отхода и излишней осторожности. Следует широко использовать упражнения с партнерами для отработки мягких защит и жестких контратак, во всех упражнениях развивать быстроту реакции и быстроту движений.

Постановка диагноза и оценка волевых умений. Пользуясь описанием трех признаков проявления волевых умений, мы оценили степень развития волевых качеств у студентов по шкале

оценок: отчетливое проявление – 2 балла, неотчетливое проявление – 1 балл, не проявляется – 0 баллов, и зафиксировали соответствующие результаты в протоколе (рис. 16, табл.11,).

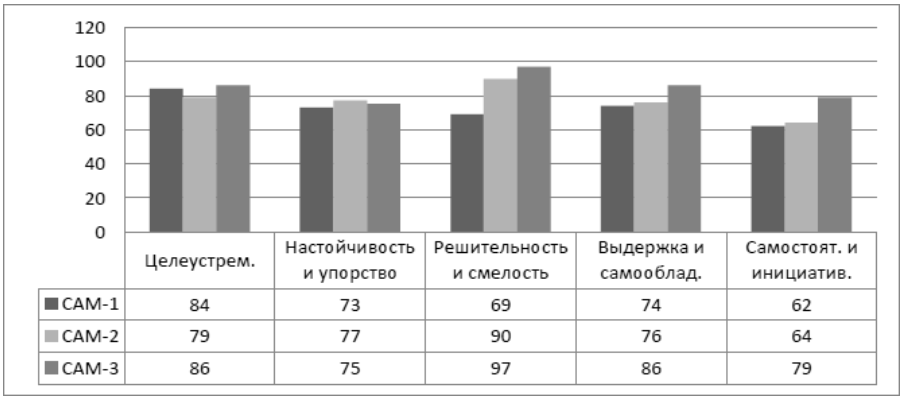


Рис. 16. Степень развития волевых качеств у студентов

Таблица 11

Показатели оценки развития волевых качеств у студентов

№ п/п	Группы самообороны	Критерии					Оценка волевых качеств	Критерий Фишера F	Критерий Стьюдента	Коэффициент корреляции
		Целеустремленность	Настойчивость и упорство	Решительность и смелость	Выдержка и самообладание	Самостоятельность и инициативность				
1	CAM-1, (n=22)	84	73	69	74	62	362	**2,12**	**0,35**	
2	CAM-2, (n=18)	79	77	90	76	64	386	**1,34**	**0,44**	**0,76**
3	CAM-3, (n=16)	86	75	97	86	79	423	**1,14**	**0,21**	

Следует отметить, что в исследуемой выборке волевые качества: самостоятельность и инициативность

экспериментальной группы самообороны первого года обучения САМ-1 низки на 22 % по сравнению с другими волевыми качествами, как целеустремленность, настойчивость и упорство. Такое преимущество свидетельствует о том, что на начальном этапе обучения самообороне, студенты еще не могут проявлять самостоятельность и инициативность в спарринговых сессиях. Однако данные показатели увеличиваются с годом обучения, и их прирост составляет 17 %. Примечательно, что решительность и смелость составляет наибольшую степень развития у студентов второго и третьего года обучения САМ-2, САМ-3 и составляет 90 % и 97 % соответственно. Это объясняется тем, что штурмовой рукопашный бой характеризуется активным наступательным стилем ведения боя, в котором от студента требуется, прежде всего, смелость в проявлении атакующих возможностей и решительность в подавлении боеспособности противника. Выдержка и самообладание во всех группах изменяется пропорционально по годам обучения и носит закономерный характер. Степень настойчивости и упорства в группах третьего года обучения САМ-3 практически осталась неизменной по сравнению с исходными данными, что говорит о стабильности результатов. В целом степень развития волевых качеств у студентов изменяется закономерно в результате тренировочных занятий по самообороне.

Определение рейтинга. В конце учебного года (май-месяц) поводились рейтинговые поединки по правилам штурмового рукопашного боя, утвержденные Правлением Межрегионального Центра спортивно-боевых технологий «ГРОМ» 10 января 2003 года. Штурмовой рукопашный бой представляет собой соревновательную модель уличного столкновения с минимальными ограничениями по применению техники и тактики в поединке, и наиболее объективно отражает эффективность боевых действий студента в реальных столкновениях с превосходящей агрессивной силой. Суть штурмового боя заключается в решительных действиях по уничтожению боеспособности любого противника и причинению ему максимального ущерба за короткое время всеми доступными средствами, не ограниченными какими-либо правилами. Основная идея проведения штурмовых боев состоит в выявлении победы объективной и очевидной для всех окружающих, свидетельствующей о безусловном подавлении противника (победа нокаутом, болевым приемом, отказ от боя в виду подавления атакой противника).

Рейтинг представляет собой интегральный показатель боевого опыта студента, приобретенного в свободных

соревновательных боях по штурмовому рукопашному бою. Рейтинг определяется с целью способности студента участвовать в боях любого уровня с любым противником, в любом месте, по любым правилам и без них. По итогам проведенных боев рейтинг определяется эффективностью боевых действий студента в виде коэффициента боевых действий, представляющего собой результат проведенных поединков в виде индивидуального числового показателя.

Эффективность атакующих действий студента можно определить с помощью коэффициента атаки – соотношения количество результативных атак, дошедших до цели К(рат), к общему количеству всех проведенных атак за время всего поединка К(а):

$$\mathbf{К(атк) = К(рат) / К(а) \times 100\ \%}$$

Для более точного определения эффективности атакующих действий студента нами было введено дифференцирование проведенных результативных атак по категориям:

Первой категории (Iкта) атак присваивается коэффициент $\times 1$:

– акцентированные удары руками и ногами в любую зону поражения;

– сбивание ударом с ног;

– бросок на землю, при условии, что противник оказывается внизу на земле;

– сбивание или выведение из равновесия.

Второй категории (IIкта) атак присваивается коэффициент $\times 2$:

– временная потеря сознания в результате нанесенного удара (нокдаун).

Третьей категории (IIIкта) атак присваивается коэффициент $\times 4$:

– потеря контроля над ситуацией (студент не может защищаться от наносимых ударов);

– потеря сознания в результате нанесенного удара (нокаут);

– болевой прием, при котором противник сдался;

– удушение, при котором противник сдался;

Итоговый показатель проведенных результативных атак вычисляется как сумма атак всех категорий, помноженных на соответствующий коэффициент:

$$К(рат) = (Iкта \times 1) + (IIкта \times 2) + (IIIкта \times 4)$$

Итоговый коэффициент атаки определяется по формуле:

$$К(атк) = (Iкта \times 1) + (IIкта \times 2) + (IIIкта \times 4) / К(а) \times 100\%$$

Эффективность защитных действий студента можно определить с помощью коэффициента защиты – соотношения количества нейтрализованных атак противника К(нап) к общему количеству атак проведенных противником за время всего поединка К(апп):

$$К(защ) = К(нап) / К(апп) \times 100\%$$

Для более точного определения эффективности защитных действий студента нами было введено дифференцирование нейтрализации атак противника по категориям:

Первой категории (Iктз) защит присваивается коэффициент $\times 1$:

– нейтрализация любых атак противника с преимуществом для защищающегося.

Второй категории (IIктз) защит присваивается коэффициент $\times (-2)$:

– временная потеря сознания в результате нанесенного удара (нокдаун).

Третьей категории (IIIктз) защит присваивается коэффициент $\times (-4)$:

– полная потеря контроля над ситуацией и невозможность защищаться: нокаут, удушение, болевой прием.

Итоговый показатель нейтрализации атак противника вычисляется как разница между количеством нейтрализованных атак противника первой категории и суммы количества защит второй и третьей категории, помноженных на соответствующие коэффициенты:

$$К(нап) = (Iктз \times 1) – ((IIкта \times (-2)) + (IIIкта \times (-4))$$

Итоговый коэффициент защиты определяется по формуле:

$$\mathbf{К(защ) = (Iктз \times 1) – ((IIкта \times (-2)) + (IIIкта \times (-4)) / К(апп) \times 100\%}$$

Эффективность боевых действий студента определяется коэффициентом боевых действий:

$$\mathbf{К(бод) = К(атк) + К(защ) / 2}$$

Анализ результатов эффективности боевых действий по штурмовому рукопашному бою контрольных и экспериментальных групп представлен в таблице 12 и приложении № 2.

Анализ данных результатов показывает, что в экспериментальной группе первого года обучения САМ-1 ярко выражен коэффициент атаки К(атк) = 0,51 по сравнению с контрольной группой РБ-1, где К(атк) = 0,40. Общее количество атак в экспериментальной группе первого года обучения на 8,3 % выше, чем в контрольной группе. Причем количество атак второй и третьей категории в два раза выше, чем в контрольной группе. Все это свидетельствует об остро-атакующей манере ведения боя занимающихся самообороной. Однако хотелось бы отметить такой факт. В контрольной группе рукопашного боя первого года обучения количество нейтрализованных атак противника выше на 34,6 %. Это подтверждает, что студенты экспериментальной группы самообороны первого года обучения САМ-1 не достаточно заботятся о собственной защите. Однако, коэффициент боевых действий группы САМ-1 немного выше группы РБ-1, что еще раз подтверждает один из главных принципов активной самообороны – лучше действовать самому, чем реагировать на действия противника.

Таблица 12

Результаты эффективности боевых действий по штурмовому бою

№ п/п	Показатели	Уровень подготовки					
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		РБ-1	САМ-1	РБ-2	САМ-2	РБ-3	САМ-3
1	К(а) – общее количество проведенных атак	290	316	207	254	167	236
2	К(рат) – количество результативных атак	117	162	101	140	106	172
3	К(атк) – коэффициент атаки	0,40	0,51	0,49	0,55	0,63	0,73
4	К(апп) – общее кол-во атак противника	326	275	222	261	179	212
5	К(нап) – количество нейтрализ. атак	124	81	81	132	75	106
6	К(защ) – коэффициент защиты	0,38	0,29	0,36	0,51	0,42	0,5
7	К(бод) – коэффициент боевых действий	**0,39**	**0,40**	**0,43**	**0,53**	**0,53**	**0,61**
8	Критерий Фишера (F)	**2,35**		**1,45**		**1,2**	
9	Критерий Стьюдента (t)		**0,35**		**0,17**		**0,13**
10	Коэффициент корреляции (r)	**0,8**					

Установлено, что в экспериментальных группах самообороны второго САМ-2 и третьего года обучения САМ-3 значительно увеличивается результативность атакующих действий. Данный результат для контрольных групп рукопашного боя РБ-2 и РБ-3 практически остается неизменным. Это обусловлено методической направленностью развития взрывного атакующего технико-тактического инструментария самообороны. Интересен тот факт, что студенты самообороны второго и третьего года обучения часто заканчивают поединки по штурмовому бою нокаутом или подавлением атакой. Рукопашники того же уровня подготовки, в поединках побеждают за счет технического мастерства. Это подтверждает жесткий атакующий напор активной самообороны.

Проверим гипотезу Стьюдента о равенстве генеральных средних для коэффициента боевых действий. Для контрольной и экспериментальной групп первого года обучения $t_э = 0,35$, табличное значение коэффициента для степеней свободы $m = 21$, $t_т = 0,26$, соответственно можно сделать вывод, что на первом году обучения различий между обучающимися в обеих группах нет. Для контрольной и экспериментальной групп второго года

обучения tэ = 0,17, табличное значение коэффициента для степеней свободы m = 17, tт = 0,26, соответственно можно сделать вывод, что на втором году обучения есть качественные различия между обучающимися рукопашным боем и самообороной. Для контрольной и экспериментальной групп третьего года обучения tэ = 0,13, табличное значение коэффициента для степеней свободы m = 15, tт = 0,26, соответственно можно сделать вывод, что на третьем году обучения есть качественные различия между обучающимися рукопашным боем и самообороной.

Проверим гипотезу о равенстве средних, вычислив значение статистики F (критерий Фишера). Для первого года обучения для рукопашного боя и самообороны Fэ = 2,35, табличное значение коэффициента для степеней свободы m = 21, Fт = 2,4; для второго года обучения – Fэ = 1,45, табличное значение коэффициента для степеней свободы m = 17, Fт = 0,8; для третьего года обучения – Fэ = 1,2 табличное значение коэффициента для степеней свободы m = 17, Fт = 0,9, в соответствии с этим можно сделать вывод о принадлежности данных к разным выборкам генеральной совокупности.

Определим взаимосвязь между годами обучения самообороной в экспериментальных группах, вычислив коэффициент линейной корреляции (r). В результате вычислений коэффициент линейной корреляции r = 0,8 (табл. 13), что говорит об изменении общего коэффициента боевых действий, носящем закономерный характер в результате тренировочных занятий. Таким образом, можно сделать вывод об эффективности занятий самообороной для обеспечения личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой.

Таблица 13

Статистика критерия	**1 год**	**2 год**	**3 год**
Стьюдента t	0,35	0,17	0,13
Фишера F	2,35	1,45	1,2
Коэффициент линейной корреляции r	0,8		

В ходе опытно-экспериментальной работы полученные результаты подтвердили, что повышение коэффициента боевых действий определяет высокий уровень боеспособности студента, достаточно быстро и качественно увеличивающегося при обучении активной самообороной.

Обобщая результаты опытно-экспериментальной работы, мы пришли к выводу, что реализации модели формирования

стратегии личной безопасности будущих юристов развивает профессионально важные качества личности, модифицирует характер знаний от незнания к знаниям – умениям – навыкам. Процесс преобразования учебного материала носит творческий характер и содействует повышению психических, интеллектуальных и физических возможностей студентов. Повышается их уверенность в себе, снижается субъективное ощущение сопротивления учебному материалу, что создает возможности реализации повышенного самообладания и успешности в будущей профессиональной деятельности.

Выводы по второй главе

В ходе опытной работы было доказано, что в формирование стратегии личной безопасности, на практике, прежде всего, важно включить средства критериально обоснованной диагностики и самодиагностики уровня развития компонентов готовности будущего юриста к обеспечению личной безопасности; использовать эффективную технологию активной самообороны; отобрать содержание психофизического практикума, кроме того нужна технология плановой экспертизы результатов уровня готовности будущего специалиста к взаимодействию с агрессивной средой.

В системе профессионального образования в вузе стратегия личной безопасности будущего юриста позволяет быть готовым к любому нападению, своевременно и точно оценивать характер и степень опасности, при возможности избегать, а при необходимости действовать. Анализ эмпирических данных позволил установить следующие тенденции.

Анализ полученных результатов сформированности уровней компонентов готовности студентов позволил сделать вывод, что мотивационно-личностного компонент готовности у большинства респондентов находится на низком уровне. Они полагают, что не испытывают должного интереса и внутреннюю потребность в личной безопасности. Видимо их жизненный и профессиональный план еще недостаточно обоснован в связи с нечёткими целями и задачами, неокончательно сформирована мотивационная основа, ценностное отношение к профессии, образованию и собственной безопасности.

Когнитивный компонент выражен достаточно высоко, почти половина студентов считают, что имеют глубокие и разносторонние знания своего предмета, регулярно читают специальную, методическую и научно-популярную литературу по предмету, интересуются вопросами безопасности и физического воспитания. Другая половина несколько ниже оценила свои знания, хотя в основном имеют обширные знания области учебных предметов, связанные с профессиональной деятельностью, но не всегда достаточно глубокие.

По эмоционально-волевому компоненту выявлено, что студенты стремятся к преодолению эмоциональных барьеров, трудностей, но часто им не хватает воли и терпения довести начатое до конца. В процессе занятий самообороной проявляют недостаточно решительности и смелости в своих действиях, не могут заставить себя идти вперед и доминировать в силовом

противостоянии. Это объясняется, на наш взгляд, недостаточностью практического опыта, нехваткой физического развития и неуверенностью в своих силах.

Организационо-деятельностный компонент выражен в недостаточной степени. Многие участники опроса считают, что испытывают трудности при анализе собственной деятельности, они затрудняются делать выводы из своих и чужих ошибок, негативных результатов деятельности. Они полагают, что не всегда умеют перенести теоретические знания в практическую деятельность, сопоставить требования профессии к своим индивидуальным особенностям, организовать свою деятельность. По всей видимости, студенты не готовы к преодолению трудностей, связанных с выполнением конкретной практической деятельности. Они не владеют умениями ставить цель и составлять программу своей деятельности, принимать решения в сложных ситуациях.

Низким уровнем проявления физического компонента готовности характеризуется позиция студентов юридического факультета. Хотя, в основном, студенты положительно относятся к физической подготовке, но на практике реализуют ее без достаточной активности. Занятия по физической подготовке посещают нерегулярно и занимаются без особого желания. Вероятно, это можно объяснить тем, что большинство студентов считают предмет «физическая культура» не основным предметом, посещение которого необязательно. Свободно посещают спортивные секции незначительное количество студентов.

Сравнительный анализ изменения уровней сформированности готовности будущих юристов к обеспечению личной безопасности по группам показал, что произошли изменения числа студентов со средним и низким уровнями сформированности готовности. Количество студентов со средним уровнем увеличилось с 19,1 % до 43,1 % (прирост – 24 %), а с низким уменьшилось с 34,4 % до 24,3 %. Показателен тот факт, что число студентов с начальным уровнем сформированности готовности – 39 % на начало эксперимента, уменьшилось до 14,3 % по его окончанию. В результате анализа полученных данных выяснилось, что количество студентов с высоким уровнем готовности в экспериментальной группе с 7,5 % в начале эксперимента до 18,3 % – в конце увеличилось незначительно (прирост составил 10,8 %). Мы считаем, что для того, чтобы достичь высокого уровня, необходим определенный опыт, а так как курсы профессионально-прикладной физической подготовки рассчитаны на небольшое количество времени, то получить высокий результат могут лишь немногие студенты. Однако,

несмотря на этот факт, полученные данные свидетельствуют об эффективности разработанных средств в достижении целей.

Анализ результатов повышения уровня готовности дал основание для выделения условий эффективности функционирования модели формирования стратегии личной безопасности будущего юриста, которые детерминируют процесс профессионального становления и способствуют более успешной реализации будущего юриста как профессионала. К ним мы отнесли:

– создание организационно-педагогических условий формирования стратегии личной безопасности юристов в их профессиональной деятельности;

– включение в образовательный процесс компонентов, предполагающих интроспекцию и рефлексию;

– обеспечение программно-методическими, кадровыми и материальными ресурсами формирования стратегии личной безопасности будущих юристов.

Экспериментальная работа продемонстрировала воспроизводимость разработанной модели формирования стратегии личной безопасности будущих юристов.

Заключение

В ходе диссертационного исследования мы изучили готовность будущего юриста к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой, определили эффективные пути этого процесса, разработали методические рекомендации для студентов по освоению активной самообороны.

Ключевым понятием исследования выступает личность студента как субъекта обучения, опирающегося на систему совокупности отдельных компонентов будущей профессиональной деятельности, взаимодействие которых позволяет обнаруживать новые интегральные качества, учитывать их и использовать в рамках объективно возможного разнообразия условий ее формирования. Руководящим положением в формировании стратегии личной безопасности будущего специалиста послужил тот факт, что образование в современных условиях рассматривается уже не как процесс, дающий лишь конкретные знания и навыки, а как процесс формирования определенной способности к познанию: к выполнению профессиональной деятельности на основе полученной информации, добыванию новых знаний и самостоятельной деятельности, необходимой в будущей профессиональной деятельности.

Формирование у студентов ценностного самосознания и потребностей личности в обеспечении личной безопасности с мотивацией на сознательно выбранную и активную психофизическую деятельность способствует развитию конкурентоспособных и подготовленных к профессионально-трудовой деятельности специалистов. На наш взгляд, понимание личной безопасности и подходы в ее формировании неотделимы от становления личности в целом.

На основе проведенного анализа нами было дано авторское определение стратегии личной безопасности – представляющей собой процесс управления совокупностью адекватных действий, способов физического и психического воздействия, методов интеллектуального противодействия преступным посягательствам на личность. Стратегия личной безопасности определяет цель и общее направление действий студента на успешное преодоление любых опасностей. Стратегия личной безопасности реализуется через готовность будущего юриста к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой. Концепция стратегии личной безопасности требует правильного и точного исполнения законов

формирования собственной безопасности и строится по принципу реализации имеющихся потенциальных возможностей студента через: условия и факторы безопасности; принципы; структурные категории; способы обеспечения личной безопасности; условия реализации. Правильно построенная стратегия личной безопасности позволит предвидеть и вовремя нейтрализовать любую опасность, не став объектом нападения, а если все же встреча с опасностью неизбежна, выйти из этой ситуации с наименьшими для себя потерями, действуя смело, решительно и правильно.

Задачи обеспечения личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой могут быть реализованы с использованием ряда стратегий. В зависимости от ориентации стратегии и оценки ситуации мы выделяем три основные стратегии организации обеспечения личной безопасности от преступных посягательств: стратегия избегания, стратегия дипломатии и стратегия действия. При реальной применимости на практике данных стратегий все они обладают своими достоинствами и недостатками, как с субъективной, так и с объективной точки зрения.

Стратегия избегания представляет собой такую организацию активных действий субъекта, которые позволяют ему исключить сам факт возникновения экстремальных ситуаций. Стратегия избегания основана на создании субъектом некоторого защитного пространства между собой и агрессивной средой.

Стратегия переговоров подразумевает временный отказ субъекта от активной формы сопротивления с целью разряжения напряжения и выбора адекватной формы реагирования. Данная стратегия основана на взаимодействии с агрессивной средой путем активных переговоров в виде убеждения, запугивания, отвлечения внимания и других словесно-эмоциональных форм.

Стратегия действия используется субъектом в практике организации обеспечения личной безопасности, при наличии у него убеждения в предпочтительности силового взаимодействия с агрессивной средой, действуя по принципу – «где кончается дипломатия, там начинается агрессия». Данная стратегия достаточно природосообразна, т. к. основана на выработке у субъекта жесткой психологической установке и активных атакующих действий против агрессора.

Формированию стратегии личной безопасности будущего юриста способствует совокупность педагогических условий. Среди них можно выделить те, которые обеспечивают заинтересованность личности в самостоятельном выборе целенаправленной деятельности для обеспечения личной безопасности:

– организационно-педагогические условия (выработка оптимальных путей и средств формирования стратегии личной безопасности будущего юриста);

– социально-психологические условия, которые обеспечивают наиболее благоприятное для формирования стратегии личной безопасности юриста, его психологического самочувствия:

– личностно-деятельностные условия, способствующие активному участию юриста в формировании стратегии личной безопасности.

На основе проведенного анализа, мы выделили четыре критерия готовности будущего юриста к обеспечению личной безопасности во взаимодействии с агрессивной средой: мотивация, автономность, боеспособность, результативность. Критерии готовности будущего юриста дают возможность получить наиболее полное представление о должном качественном и количественном состоянии элементов готовности.

Формирование стратегии личной безопасности в профессиональной деятельности будущего юриста, рассматривается нами как интегративное образование личности, имеющее системную организацию и выступающее как целостное взаимодействие мотивационно-личностного, когнитивного, эмоционально-волевого, организационно-деятельностного и физического компонентов. Все структурные компоненты стратегии тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Их единство в конечном итоге выражается в профессиональной деятельности и мышлении, которые, в свою очередь, проявляются в характере решения сложных задач и конкретных результатах формирования личности студентов.

Для повышения уровня той или иной группы компонентов готовности нами разработана модель формирования стратегии личной безопасности будущего юриста. Сконструированная модель представляется как сложная система, состоящая из взаимосвязанных элементов: цели, принципов, структурных компонентов, условий, стратегий обеспечения личной безопасности и технологии реализации.

Анализируемая модель определяется социальной необходимостью в обществе на обеспечение личной безопасности человека и служит ориентиром готовности будущего юриста к профессиональной деятельности. В качестве цели рассматриваемой нами модели выступает формирование стратегии личной безопасности будущего юриста во взаимодействии с агрессивной средой.

Реализация модели формирования стратегии личной безопасности будущих юристов подчинена, с одной стороны,

логике вхождения в профессиональную деятельность, с другой – логике становления субъекта в профессиональной юридической деятельности и реализуется через три основных этапа: мотивационный, содержательный, диагностический.

Установлены требования, раскрывающие закономерности личностно-деятельностного подхода к воспитательно-образовательному процессу подготовки будущего юриста: требование удовлетворения потребности студента в безопасности; требование мотивации; требование сознательности и активности; требование систематичности и последовательности обучения; требование доступности; требование прочности усвоения и контроля; требование учета индивидуальных особенностей студента. Соблюдение этих методических требований обучения является важнейшим требованием для создания благоприятных условий формировании стратегии личной безопасности будущего юриста. Наряду с требованиями и условиями, основу данной модели также составляют:

– организационные формы, методы, приемы и средства обучения, предусмотренные моделью;

– предметное содержание (чему учить студентов) и операционный механизм (как учить) модели обучения студентов;

– последовательность реализации модели;

– показатели формирования готовности и критерии эффективности модели;

– комплекс средств, направленных на диагностику развивающих эффектов модели.

Реализация модели формирования стратегии личной безопасности будущих юристов проходила на основе выделенных принципов. Нами были выявлены закономерности подготовки будущих юристов и вытекающие из них принципы.

1. Зависимость результатов готовности будущих юристов от степени их активности (принцип активизации самообучения будущих юристов в овладении активной самообороной).

2. Зависимость эффективности подготовки будущих юристов от морально-психологического климата в коллективе, системы сложившихся в нем отношений и характера общения (принцип создания благоприятных условий подготовки, который предусматривает развитие интереса к активной самообороне, педагогического сотрудничества, культа профессионализма, культа учебы, создание организационно-методических условий).

3. Зависимость потребности в комплексном обновлении содержания учебных дисциплин по личной безопасности от недостаточной способности отдельной части преподавателей к проектированию такого содержания (принцип комплексности).

4. Зависимость будущего юриста от необходимости уважения и самоценности личности (принцип доверия, открытости).

Технология формирования стратегии личной безопасности будущего юриста посредством активной самообороны «ГРОМ», как эффективной технологии выживания, определяется действием выделенных нами требований: адекватности реагирования, индивидуальной адаптивности, атакующего поражения, психической саморегуляции.

На основе сконструированной модели предложена технология реализации данной модели посредством действующей практической системы активной самообороны «ГРОМ», направленной на формирование стратегии личной безопасности будущего юриста в его профессиональной деятельности. Система самообороны «ГРОМ» представляет собой целостную систему построения индивидуального боевого мастерства, определяющая взаимодействие технических действий между собой по принципу необходимости и достаточности. Это наиболее практичная и эффективная система самообороны, проста и доступна в изучении, быстро осваиваема и безотказна в бою. Все действия направлены исключительно на практическую составляющую, не требуют многолетних упражнений и индивидуально адаптируются к любому уровню подготовки студента. Все зависит от программы обучения и тех целей, которые ставит перед собой студент. Освоение самообороны «ГРОМ» особенно актуально для юристов, чья будущая профессиональная деятельность связана с риском для личности, кто вынужден самостоятельно, без чьей-либо помощи и без оружия решать проблемы своей безопасности.

Анализ проведенного исследования позволил установить следующие тенденции студентов в отношениях к собственной безопасности. В целом к личной безопасности, как одной из важной жизненной необходимости, большинство студентов уделяет недостаточно внимания, следствием чего является неумение и невозможность противостояния преступным нападениям. Это говорит о недостаточности социально-педагогической работы в плане развития внутренних стимулов для занятий активной самообороной и осознания собственной безопасности, как жизненной необходимости. Поэтому деятельность по обеспечению личной безопасности студента в вузе должна включать единство мер, предпринимаемых ее организаторами и участниками, способствующих овладению самообороной и поддерживанию установок на безопасный образ жизни. Они включают совокупности соответствующих средств и методов организации деятельности и взаимодействия, которые обеспечивают формирование стратегии личной безопасности и

развитие у студента способностей и качеств, важных в дальнейшем профессиональном труде.

Проведенное исследование подтвердило первоначально выдвинутую гипотезу. Экспериментальное исследование позволило убедиться в эффективности разработанной модели формирования стратегии личной безопасности будущего юриста и педагогических условий, реальности их применения в вузовской практике. В педагогическом эксперименте были получены статистически значимые различия, свидетельствующие о том, что реализация разработанной модели и педагогических условий обеспечила значительные изменения в уровнях сформированности готовности студентов к обеспечению личной безопасности.

Практические рекомендации

1. Проблема обеспечения безопасности личности в обществе заключается в выработке рациональных правил поведения и общения людей между собой и формировании способности защитить себя. Соблюдение основных законов и принципов самообороны, позволят уверено и адекватно действовать в силовом взаимодействии с агрессивной средой.

2. Рекомендуется включать в учебный процесс юридических специальностей интегральный спецкурс «Самооборона «ГРОМ», направленный на формирование готовности будущего специалиста к обеспечению личной безопасности.

3. Предложенные технолого-методические разработки могут быть экстраполированы на учебный процесс не только неспециализированных вузов, но и образовательных учреждений МВД и силовых ведомств, а также для корректировки боевой и физической подготовки практических сотрудников и специалистов в зависимости от специфики выполняемых ими конкретных должностных обязанностей.

4. Разработанную практическую модель формирования стратегии личной безопасности целесообразно использовать факультетами повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов по личной безопасности в качестве средств оптимизации учебно-профессиональной деятельности.

5. Целесообразно в квалификационные характеристики и требования к выпускникам образовательных учреждений неспециализированных вузов внести дополнения, определяющие знания, умения и навыки по оптимизации стратегии личной безопасности студентов средствами подготовки активной самообороны.

Библиографический список

1. Абаев, А.Е. Психофизические упражнения у-шу [Текст] / А.Е. Абаев. – М.: ИНСАН, 1989. – 160 с.

2. Абдуллина, О.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования [Текст] / О.А. Абдуллина. – М. : Просвещение, 1984. – 208 с.

3. Абульханова-Славская, К.А. Активность и развитие личности [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1989. – 226 с.

4. Агафонов, Г.Н. Айкидо – искусство самозащиты [Текст] / Г.Н. Агафонов, Б.В. Воронин. – Мн.: Харвест, 1991. – 112 с.

5. Александров, В.Н. Профессионально-психологическая подготовка слушателей к действиям в экстремальных условиях в процессе проведения занятий эффективности боевой подготовки слушателей учебных заведений МВД РФ [Текст] / В.Н. Александров // Тезисы научно-практической межвузовской конференции / ОВШ МВД РФ. – Орел, 1995. – С. 113–116.

6. Алексеев, Н.А. Психолого-педагогические системы развивающего дифференцированного обучения [Текст] / Н.А. Алексеев. – Челябинск: ЧГПИ Факел, 1995. – 167с.

7. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы [Текст] / И.И. Алиханов. – М.: ФиС, 1986. – 302 с.

8. Ананьев, Б. Г. Возрастная психология взрослых [Текст] / Б. Г. Ананьев. – Новосибирск: Изд-во НГУ, 1983. – 241с.

9. Андрейчук, В.Н. Самозащита [Текст] / В.Н. Андрейчук. – Ленинград, 1991. – 64 с.

10. Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям [Текст] / В.В. Антипов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 174 с.

11. Анцыферова, Л.И. Системный подход в психологии личности [Текст] / Л.И. Анцыферова / Принцип системности в психологических исследованиях // Отв. ред. Д.Н. Завалишина, В.А. Барабанщиков. – СПб., 1990. – С. 61.

12. Асмолов, А.Г. Психология личности [Текст]: учебник для вузов / А.Г Асмолов. – М.: МГУ, 1990. – С. 33 – 38, 74–88.

13. Афанасьев, В. Г. О системном подходе в социальном познании [Текст] / В.Г. Афанасьев // Вопросы философии. – 1973, № 6. – С. 98-111.

14. Ашкинази, С. М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации [Текст]: монография / С.М. Ашкинази. – СПб: ВИФК, 2001. – 241 с.

15. Бабанский, Ю. К. Проблемы повышения эффективности

педагогических исследований [Текст] / Ю. К. Бабанский. – М.: Педагогика, 1982. – 192 с.

16. Баева, И.А. Психологическая безопасность в образовании [Текст]: монография / И.А. Баева. — СПб.: Союз, 2002. — 271 с.

17. Барулин, В.С. Социально-философская антропология: Общие начала социально-философской антропологии [Текст] / В.С. Барулин. – М.: Омега, 1994. – 134 с.

18. Беспалько, В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения [Текст] / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1995. – 142 с.

19. Белик, А.И. Измененные состояния сознания и психотерапия [Текст] / А.И. Белик. – М.: Твое здоровье, 1991. – 174 с.

20. Белов, А.К. Славяно-горицкая борьба. Искусство атаки [Текст] / А.К. Белов. – М.: Здоровье народа, 1994. – 112 с.

21. Блауберг, И. В. Проблема целостности и системный подход [Текст] / И.В. Блауберг. – М.: Эдиториал УРСС, 1997. – 450 с.

22. Блауберг, И. В. Философские проблемы исследования систем и структур [Текст] / И. В. Блауберг, Э.Г. Юдин // Вопросы философии. – 1970, № 5. – С. 57–68.

23. Блеер, А.Н. Самооборона подручными средствами [Текст] / А.Н. Блеер, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшовиц. – М.: Терра-Спорт, 2006. – 144 с.

24. Блэкстон, В. Истолкование английских законов г-на Блакстона [Текст] / В. Блэкстон. – Книга 1. Печатаны в Университетской Типографии у Н. Новикова 1780 г. – 335, 336 с.

25. Бондаревская, Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания [Текст]: учебное пособие / Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич. — Ростов н/Д: Учитель, 1999. — 560 с.

26. Бодров, В.А. Психология профессиональной пригодности [Текст] / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.

27. Брагин, М.А. Как побеждать любого противника [Текст] / М.А. Брагин. – М.: РИПОЛ классик, 2005. – 415 с.

28. Брагин, М.А. Сверхвозможности бойца [Текст] / М.А. Брагин. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 512 с.

29. Булыко, В.И. Психофизиологические особенности личности, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности в экстремальных условиях [Текст] / В.И. Булыко, Е.Б. Науменко, С.А. Лавриков // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России: Тез. межвуз. науч. – практ. конф. / ОВШ МВД РФ. – Орел: 1996. – С. 107–109.

30. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 331с.

31. Виленский, М.Я. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе [Текст] / М.Я. Виленский, П.И. Образцов, А.И. Уман; под общ. ред. В.А. Сластенина. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 192 с.

32. Волков, А.А. Педагогические условия формирования профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД [Текст]: Автореф. дис. … канд. пед. наук. / А.А. Волков. – Тула, 1999.– 25 с.

33. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1991. – 479 с.

34. Волостных, В.В. Энциклопедия боевого самбо [Текст] / В.В. Волостных, А.Г. Жуков, В.А.Тихонов. – М.: Жуковский, 1993. – 580 с.

35. Гагуа, Г.К. Защити себя сам [Текст] / Г.К. Гагуа. – М.: Радио и связь, 1991. – 144 с.

36. Гальперин, П. Я. Введение в психологию [Текст] / П. Я. Гальперин. – М.: Просвещение, 1976. – С. 95–96.

37. Гаткин, Е.Я. Энциклопедия личной безопасности, или искусство жить без риска [Текст] / Е.Я. Гаткин. – М.: АСТ, 2005. – 512 с.

38. Гвоздев, С.Н. Айкидо. Айки-джитсу [Текст] /С.Н. Гвоздев. – Мн., 1995. – 160 с.

39. Гебос, А. И. Психология познавательной активности [Текст] / А.И. Гебос. – Кишинев: Штиница, 1975. – 104 с.

40. Гитин, Ф. Каратэ до: Мой жизненный путь [Текст] / Фунакоси Гитин. – Новосибирск, 1994. – 447 с.

41. Горлова, Ю.И. Организационно-педагогические условия формирования готовности будущего учителя к преподаванию предмета «физическая культура» [Текст]: Автореф. дисс… канд. пед. наук / Ю.И. Горлова. – Курск: 2006. – 23 с.

42. Горина, Л.Н. Культура безопасности жизнедеятельности: методологический и технологический аспекты [Текст]: монография / Л.Н. Горина. — Тольятти: ТГУ, 2001. — 289 с.

43. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по специальности 021100 – Юриспруденция. – М., 2000. – 18 с.

44. Грановская, Р.М. Защита личности: психологические механизмы [Текст] / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. — СПб.: Знание, 1999. — 352 с.

45. Гребенюк, О.С. Теория обучения [Текст] / О.С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 384 с.

46. Григорьев, И.С. Боевая подготовка профессиональных телохранителей [Текст] / И.С. Григорьев. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.

47. Гришина, Н.В. Психология конфликта [Текст] / Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, 2007. – 464 с.

48. Грузных, Г.А. Основы педагогического контроля в греко-римской борьбе [Текст] / Г.А. Грузных. – Омск: ГИФК, 1990. – 70 с.

49. Гуревич, П.С. Философская антропология [Текст] / П.С. Гуревич, Шокуев К.Б. – Нальчик: Эльбрус, 1996. – 317с.

50. Дахновский, В.Е. Обучение и тренировка дзюдоистов [Текст] / В.Е. Дахновский, Б.Г. Рукавицин. – Мн.: Харвест, 1989. – 192 с.

51. Демина, Л.Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности [Текст]: учебное пособие / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. — Барнаул: Изд-во АГУ, 2001. — 144 с.

52. Джероян, Г.О. Исследование методики совершенствования техники и тактики боксеров [Текст]: Дисс. … канд. пед. наук. / Г.О. Джероян. – М.: 1953. – 21 с.

53. Джон, Г. Секреты боевых искусств мира [Текст] / Гилби Джон. – М.: ФАИР ПРЕСС, 1995. – 144 с.

54. Долин, А.Н. Истоки у-шу [Текст] /А.Н. Долин, А.Н. Маслов. – М.: ФАИР ПРЕСС, 1990. – 240 с.

55. Дубинин, Г.В. Психологическая, боевая и физическая подготовка курсантов в условиях адаптации к действиям в экстремальной ситуации [Текст] / Г.В. Дубинин // Проблемы правовой подготовки и профессионального становления выпускников учебных заведений МВД России: Материалы научно-практической межвузовской конференции / ОрЮИ МВД РФ. – Орел, 2000. – С. 51–54.

56. Дымов, Ю.Н. Приемы уличной самообороны [Текст] / Ю.Н. Дымов. – Калуга, 1990. – 30 с.

57. Дьяченко, М.И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях [Текст] / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пархоменко. — Мн.: Изд-во «Университетское», 1985. — 206 с.

58. Ермаков, П.А. Психология и техника реальной самообороны [Текст] / П.А. Ермаков. – М.: Столица, 1991. 46 с.

59. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

60. Жуков, А.А. Боевое самбо для всех [Текст] / А.А. Жуков, В.Н. Тихонов, О.А. Шмелев. – М.: Столица, 1992. – 96 с.

61. Загвязинский, В.И. Теории обучения [Текст]: Современная интерпретация: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб.

заведений / В.И. Загвязинский. – М.: «Академия», 2001. – 192 с.

62. Запесоцкий, А.С. Гуманитарное образование и проблемы духовной безопасности [Текст] / А.С. Запесоцкий. – М.: Педагогика, 2002, № 2. – С. 3–8.

63. Захаров, Е.Н А.А. Рукопашный бой (самоучитель) [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Культура и традиции, 1994. – 240 с.

64. Заяшников, С.Н. Тайский бокс [Текст] / С.Н. Заяшников. – М.: Терра-спорт, 2002. – 262 с.

65. Иванов-Катанский, С.Н… Джиу джитсу. Техника боевых приемов [Текст] / С.Н. Иванов-Катанский. – М.: Фаир, 1996. – 336 с.

66. Иванов, С.И., Касьянов, Т.Н. Основы рукопашного боя [Текст] / С.И. Иванов, Т.Н. Касьянов. – М.: Сов. патриот, 1990. – 287 с.

67. Иванов, С.И. Кикбоксинг [Текст] / С.И. Иванов. – Киев, 1995. – 312 с.

68. Игуменов, В.Н. Спортивная борьба [Текст] / В.Н. Игуменов, Б.Н. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

69. Ильин, Е.П. Психология воли [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.

70. Ишков, В.С. Обучение основным атакующим действиям спортивного каратэ с использованием тренажерных устройств [Текст]: Дисс. … канд. пед. наук / В.С. Ишков. – М.: ВНИИФК, 1978.

71. Кадочников, А.А. Стрессоустойчивость в рукопашном бою [Текст] / А.А. Кадочников. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 160 с.

72. Кадочников, А.А. Специальный армейский рукопашный бой [Текст] / А.А. Кадочников, М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 352 с.

73. Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах [Текст]: Автореф. дисс. … доктора пед. наук / Е.В. Калмыков. – М.: РГАФК, 1996. – 26 с.

74. Кан-Калик, В.А. Педагогическая деятельность как творческий процесс [Текст]: Автореф. дис… др-а пед. наук / В.А. Кан-Калик. – Л.: 1985. – 38 с.

75. Карякин, Б.П. Исследование содержания и экспериментальная проверка эффективности методов подготовки к самозащите [Текст]: Автореф. дисс… канд. пед. наук / Б.П. Карякин. – М.: 1974. – 30 с.

76. Келлер, В.С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях [Текст] / В.С. Келлер. – К.: Здоровья, 1977. – 184 с.

77. Ким, Санг Х. Преподавание боевых искусств. Путь мастера

[Текст] / Ким Санг Х. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 240 с.

78. Кларин, М.В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках [Текст]: пособие к спецкурсу / М.В. Кларин. – М.: Арена, 1994. – 222с.

79. Кларин, М.В. Педагогическая технология в учебном процессе. Анализ зарубежного опыта [Текст] / М.В. Кларин. – М.: Педагогика и психология. – 1989, № 6. – С. 47.

80. Колесов, А.И. Тенденции использования системного подхода к теории физического воспитания и спорта [Текст] / А.И. Колесов // Теория и практика физической культуры. – 1977, № 11. – С. 25–30.

81. Копейкин, А.Н. Педагогическое сопровождение боевой подготовки будущих милиционеров [Текст]: Автореф. дис. … канд. пед. наук. / А.Н. Копейкин. – Волгоград, 2007. – 21 с.

82. Коровин, С.С. Функции профессионально-прикладной физической культуры [Текст] / С.С. Коровин // Теория и практика физической культуры. – 1997, № 8. – С. 44.

83. Короленко, Ц.П. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире [Текст] / Ц.П. Короленко, Т.А. Донских. — Новосибирск: Наука, 1990. — 224 с.

84. Косов, Б.Б. Личность: актуальные проблемы системного подхода [Текст] / Б.Б. Косов // Вопросы психологии. – 1970, № 6. – С. 58–69.

85. Котик, М.А. Психология и безопасность [Текст] / М.А. Котик. — Таллин: Валгус, 1989. — 448 с.

86. Кочергин, А.Н. Огнеупорные советы [Текст] / А.Н. Кочергин. – СПб.: Крылов, 2008. – 352 с.

87. Краснорядцева, О.М. Особенности профессионального мышления в условиях психодиагностической деятельности [Текст]: учебное пособие / О.М. Краснорядцева. — Барнаул: БГПУ, 1998. — 116 с.

88. Крюков, В.В. Тотальная система боя [Текст] / В.В. Крюков. – М.: ТОТАЛ, 1996. – 121 с.

89. Кудашов, В.И. Психофизическая саморегуляция в воинских искусствах [Текст]: монография / В.И. Кудашов. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2002. – 172 с.

90. Кузменко, Ю.В. Педагогические технологии развития эмоционально-волевой устойчивости у студентов вузов (на примере физической подготовки) [Текст]: Автореф. дис. … канд. пед. наук. / Ю.В Кузменко. – Саратов, 2002. – 24 с.

91. Кузнецов, В.Н. Культура безопасности современного российского общества [Текст] / В.Н. Кузнецов. — М.: РИЦ ИСПИ РАН, 2002. — 68 с.

92. Кулиев, О.А. Техника ударов ближнего боя в боксе и

оптимизация методики ее совершенствования [Текст]: Дисс. … канд. пед. наук / О.А. Кулиев. – М., 1982. – 22 с.

93. Кыверялг, А.А. Методы исследования в профессиональной педагогике [Текст] / А.А. Кыверялг. — Таллин: Валгус, 1980. — 334 с.

94. Лазарев, В. С. Деятельностный подход к формированию содержания педагогического образования [Текст] / В. С. Лазарев, Н. В. Коноплина. – Педагогика. – 2000, № 3. – С. 27–34.

95. Лебедев, В.И. Личность в экстремальных условиях [Текст] / В.И. Лебедев. — М.: Политиздат, 1989. — 304 с.

96. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность: Избранные психологические произведения [Текст] / А. Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983. – 205 с.

97. Лихачев, Б.Т. Воля к жизни в становлении личности [Текст] / Б.Т. Лихачев. – М.: Педагогика. – 1996, № 4. – С. 47.

98. Лупырь, В.Г. Организационно-технологические особенности совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов юридических вузов МВД России [Текст]: Автореф. дис. … канд. пед. наук. / В.Г. Лупырь. – М., 2002.-24 с.

99. Макаров, Н.М. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою [Текст] / Н.М. Макаров, Г.Н. Антонов. – Мн.: Харвест, 1994. – 80 с.

100. Макеева, В.С. Личная безопасность – целостное развитие личности в профессиональной деятельности будущих специалистов [Текст] / В.С. Макеева, С.Ю. Махов // Профессиональное образование. Столица. – 2008, № 6. С. 33–35.

101. Макеева, В.С. Самопознание студента в экстремальных условиях спортивной деятельности [Текст] / В.С. Макеева, С.Ю. Махов // Физическая культура и спорта: анализ социальных процессов. Научные труды Международной научной конференции С.Петербург: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – С. 134–139.

102. Макеева, В.С. Формирование стратегии личной безопасности студента средствами и методами физического воспитания [Текст] / В.С. Макеева, С.Ю. Махов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Научные труды Международной научно-практической конференции под ред. Евсеева Ю.И., Горбунова С.В., Пожидаева С.Н. Ростов-на-Дону, 2007. – С. 236–241.

103. Мальцева, О.А. Профессиональная психологическая подготовка сотрудников ОВД [Текст]: курс лекций / О.А. Мальцева, И.В. Ратова. – М.: ВИПК МВД России, 2006. – 112 с.

104. Масатоши, Н. Динамика каратэ [Текст] / Накаяма Масатоши. – Новосибирск, 1991. – 271 с.

105. Маслоу, А. Самоактуализация [Текст] / Психология личности: Тексты / Под ред. Б.Б. Гиппенрейтер. – М.: МГУ, 1982. – С. 108–117.

106. Масутацу, Ояма. Путь каратэ Кекусинкай [Текст] / Ояма Масутацу. – М.: До-информ, 1992. – 107 с.

107. Махов, С.Ю. Вольный бой [Текст]: учебное пособие по рукопашному бою / С.Ю. Махов. – Брянск: Дебрянск, 2000. – 155 с.

108. Махов, С.Ю. Воспитательная ценность самообороны «ГРОМ» [Текст] / С.Ю. Махов // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: материалы международной научно-практической конференции, 21–23 апреля 2006 г. / Под ред. д-ра пед. наук, проф. В.С. Макеевой – Орел: ОрелГТУ, 2006. – С. 188–192.

109. Махов, С.Ю. Нокаутирующий удар [Текст] / С.Ю. Махов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – М., 2005, № 5. С.17–19.

110. Махов, С.Ю. Особенности женской самообороны [Текст] / С.Ю. Махов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников органов внутренних дел: Материалы XIV Межвузовской научно-практической конференции / ОрЮИ МВД России. Орел, 2006. – С. 83–86.

111. Махов, С.Ю. Постановка нокаутирующего удара [Текст]: учебно-методическое пособие / С.Ю. Махов. – Орел: Воробьев А.В., 2005. – 144 с.

112. Махов, С.Ю. Принципы преподавания самообороны [Текст] / С.Ю. Махов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников органов внутренних дел: Материалы XIV Межвузовской научно-практической конференции / ОрЮИ МВД России. – Орел, 2006. – С. 77–83.

113. Махов, С.Ю. Русская боевая система «ГРОМ» [Текст]: учебно-методическое пособие / С.Ю. Махов. – Орел: Воробьев А.В., 2003. – 288 с.

114. Махов, С.Ю. Самооборона – эффективная технология в обеспечении личной безопасности [Текст] / С.Ю. Махов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2008.-№ 3. С.73–77.

115. Махов, С.Ю. Самооборона в формировании стратегии личной безопасности [Текст]: монография / С.Ю. Махов. – Орел: ОрелГТУ, 2008. – 202 с.

116. Махов, С.Ю. Системный подход в совершенствовании

искусства боевых и спортивных единоборств. Универсальная система рукопашного боя «ГРОМ» [Текст] / С.Ю. Махов // Патриотическое воспитание и физическая подготовка защитника отечества: материалы научно-практической конференции / Академия ФСБ России. – Москва, 2005. – С. 87–92.

117. Махов, С.Ю. Стратегии обеспечения личной безопасности студентов юридических специальностей в экстремальной ситуации [Текст] / С.Ю. Махов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции / ОрЮИ МВД России. – Орел, 2008. – С. 124–126.

118. Махов, С.Ю. Штурмовой бой и наступательная техника в системе самообороны [Текст] / С.Ю. Махов // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: материалы II международной научно-практической конференции под ред. Макеевой В.С. / ОрелГТУ. – Орел, 2007. – С. 97 – 101.

119. Медведев, А.Н. Как дрались в НКВД [Текст] / А.Н. Медведев. – М.: Здоровье народа, 1993. – 512 с.

120. Миленин, В.Е. Самозащита без оружия для населения [Текст] / В.Е. Миленин, К.Н. Егоров, Л.А. Соловьев. – СПб., 1992. – 304с.

121. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений [Текст] / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2008. – 192.

122. Мищенко, А.И. Формирование профессиональной готовности учителя к реализации целостного педагогического процесса [Текст]: Автореф. дис. …д-ра пед. наук. / А.И. Мищенко. – М., 1992. – 32с.

123. Миямото, М. Книга пяти колец (Го рин но се) [Текст] / Мусаси Миямото. —М.: Интерпресс, 1993. – 64 с.

124. Назарова, Т.С. От экстремальных педагогических технологий к традиционной практике [Текст] / Т.С. Назарова, В.С. Шаповаленко. М., 2001. — С. 23–29.

125. Нгуен, Ван Дунг. Каратэ: самооборона и бой [Текст] / Ван Дунг Нгуев. М., 1992. – 82 с.

126. Невзоров, О.А. Методика физической подготовки сотрудников подразделений специального назначения ОВД [Текст]: Автореф. дис. … канд. пед. наук / О.А. Невзоров – М., 2000. – 24 с.

127. Невзоров, О.А. Анализ современной практики применения приемов самозащиты без оружия [Текст] / О.А. Невзоров, В.Г. Колюхов, Е.П. Супрунов // Совершенствование

системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России: Тез. межвузов. научн. – практ. конф. / ОВШ МВД РФ. – Орел, 1996. – С. 60–63.

128. Ноздрачев, В.В. Методика совершенствования боевой подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России [Текст]: Автореф. дис. … канд. пед. наук. / В.В. Ноздрачев. – М., 2000. – 24 с.

129. Ожегов, С.И. Словарь русского языка [Текст] / С.И. Ожегов / Под ред. чл. – корр. Ан СССР Н.Ю. Шведовой. – 18-е изд. – М.: Русский язык, 1986. – 797 с.

130. Оксамытный, В.В. Правомерное поведение личности: Теоретические и методологические проблемы [Текст]: Автореф. дис… д-ра юрид. наук: В.В. Оксамытный. – Киев, 1990. – 23 с.

131. Онул, Л. Методические рекомендации по изучению самозащиты без оружия – самбо [Текст] / Л. Онул. – Кировоград, 1990. – 150 с.

132. Основы математической статистики [Текст] / Под ред. Иванова В.С. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

133. Орлов, В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников специальных подразделений криминальной милиции МВД России [Текст]: Автореф. дис. … канд. пед. наук. В.В. Орлов. – М., 2001. – 24 с.

134. Петровский, В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности [Текст] / В. А. Петровский. – Ростов н/Д: Феникс, 1996. – 512 с.

135. Петровский, В. А. Феномен субъектности в психологии личности [Текст]: Автореф. дис. … д-ра пед. наук / В.А. Петровский. – М., 1994. – 32 с.

136. Пидкасистый, П.И. Искусство преподавания [Текст] / П.И. Пидкасистый, Л.М. Портнов: Первая книга учителя. – М.: Педагогич. общ-во России, 1999. – 212 с.

137. Пидкасистый, П.И. Психолого-дидактический справочник преподавателя высшей школы [Текст] / П.И. Пидкасистый, Л.М. Фридман, М.Г. Гарунов. – М.: Педагогическое общество России, 1999. – 354 с.

138. Полянский, В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе [Текст]: Автореф. дис. … д-ра пед. наук. В.П. Полянский. – М., 1999. – 46 с.

139. Прохоров, А.Н. Методы психической саморегуляции [Текст]: учебное пособие / А.Н. Прохоров. – Казань: КГУ, 1990. – 107 с.

140. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов [Текст] / Р.Т. Раевский. –

М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.

141. Разумов, А.А. Техника и тактика самообороны [Текст] / А.А. Разумов. – М.: Внешторгиздат, 1991. – 136 с.

142. Реан, А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение [Текст] / А.А. Реан. – СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2007. – 407 с.

143. Ретюнских, А.Н. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова) [Текст] / А.Н. Ретюнских, С.Н. Заяшников. – Киев, 1992. – 80 с.

144. Рольф, Б. Айкидо. Учение и техника гармоничного развития [Текст] / Бранд Рольф. – Фаир, 1994. – 320 с.

145. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1957. – С. 19 – 47.

146. Сазонов, А.Н. Ваш психологический портрет [Текст] / А.Н. Сазонов. – Мн.: Полымя, 1998. – 575 с.

147. Самооборона без оружия [Текст]: В помощь оперативному работнику (учебное пособие), Харьков: Высшие курсы МВД СССР, 1990. – 98 с.

148. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии [Текст]: учебное пособие / Г.К. Селевко. — М.: Народное образование, 1998. — 255 с.

149. Селье, Г.А. Стресс жизни [Текст] / Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченок. — Мн.: Харвест, 1999. — 480 с.

150. Семенов, И. П. Рефлексия и организация творческого мышления и саморазвития личности [Текст] / И. П. Семенов // Вопросы психологии. – 1983, № 9. – С. 102–107.

151. Семенова, Т.Ю. Формирование готовности выпускника вуза к профессиональной деятельности [Текст]: Автореф. дис… канд. пед. наук / Т.Ю. Семенова. – М., 2003. – 22с.

152. Сенчуков, Ю.Ю. Да-цзе-шу – искусство пресечения боя [Текст] / Ю.Ю. Сенчуков. – М.: Кэнсай, 1995. – 128 с.

153. Сериков, В. В. Личностный подход в образовании: концепции и технологии [Текст]: монография / В. В. Сериков. – Волгоград: Перемена, 1996. – С. 23.

154. Сериков, В. В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем [Текст] / В.В.Сериков. – М.: «Логос», 1999. – 272 с.

155. Сластенин, В. А. Формирование личности учителя советской школы в процессе его профессиональной подготовки [Текст]: Автореф. дис… д-ра. пед. наук / В.А. Сластенин. – М., 1977. – 38с.

156. Сластенин, В.А. Педагогика: Инновационная деятельность [Текст] / В. А. Сластенин, Л. С. Подымова. – М.:

Магистр, 1997. – 224 с.

157. Сластенин, В.А. Педагогика [Текст]: учеб. пособие / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов // Под общ. ред. В. А. Сластенина – М.: Школьная Пресса, 2004. – 512с.

158. Степанов, М.В. Защитный код: Как выжить в нашем городе [Текст] / М.В. Степанов, О.В. Майоров. – М.: Грифон, 2007. – 496 с.

159. Степанов, С.Ю. Принципы рефлексивной психологии педагогического творчества [Текст] / С.Ю. Степанов, Г.Ф. Похмелкина, Т.Ю. Колошина // Вопросы психологии. –1991, № 5. – С. 5–14.

160. Столяренко, А.М. Педагогическая психология [Текст]: учеб. пособие для вузов / А.М.Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 541 с.

161. Судзуки, Т. Дзен и фехтование [Текст] / Тантаро Судзуки. – М.: Гелеос, 1991. – 96 с.

162. Талызина, Н Ф. Управление процессом усвоения знаний [Текст] / Н.Ф.Талызина. – М.: Изд-во МГУ, 1975. – 343 с.

163. Тарас, А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите [Текст] / А.Е. Тарас. – Мн.: Харвест, 1997. – 592 с.

164. Татенко, В.А. Психология в субъективном измерении [Текст] / В.А. Татенко. – К.: 1996. – 187 с.

165. Тихомиров, А.А. Методологические принципы формирования теории безопасности национальных систем [Текст] / А.А. Тихомиров, П.А. Трошкин. – Киров: Вятка, 2001. – 104 с.

166. Тышлер, Д.А. Спортивное фехтование [Текст]: учебник / Д.А. Тышлер. – М.: РГУФК, 1997. – 254 с.

167. Уткин, С.И. Формирование боевой готовности курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях [Текст]: Автореф. дис. … канд. пед. наук. / С.И. Уткин. – М., 2004.-24 с.

168. Федоткин, С.Н. Частная охрана [Текст]: учебно-методическое пособие для работников охранных служб / С.Н. Федоткин. – М.: Столица, 1993. – 128 с.

169. Фельдштейн, Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии [Текст] / Д.И. Фельдштейн. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 336 с.

170. Физическая культура студента [Текст] / Под ред. В.И. Ильинича, – М.: Гардарики, 2002. – 448 с.

171. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка [Текст]: Монография / В.И. Филлимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.

172. Филимонов, В.И. Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки [Текст]: учебное пособие / В.И.

Филлимонов, Р.А. Юсупов. – Казань: КГТУ, 1988. – 224 с.

173. Филимонов, В.И. Специфика силовой подготовленности боксеров высокой квалификации в связи с особенностями их технико-тактического мастерства [Текст]: Дисс. … канд. пед. наук / В.И. Филлимонов. – М., ГЦОЛИФК, 1978. – 260 с.

174. Франко С. Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств [Текст] / С. Франко. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 320 с.

175. Ческидов, Н.В. Средства и методы развития профессиональных качеств сотрудников уголовного розыска в процессе физической подготовки [Текст]: Автореф. дис. … канд. пед. наук. / Н.В. Ческидов. – М., 1996. – 24 с.

176. Чуфаровский, Ю.В. Введение в юридическую специальность [Текст]: учебное пособие. / Ю.В. Чуфаровский. – М.: Мысль, 2004. – 96 с.

177. Харлампиев, А.Н. Система самбо. Боевое искусство [Текст] / А.Н. Харлампиев. – М.: Советский спорт, 1995. – 96 с.

178. Худадов, Н.А. Опыт исследования быстроты движений у боксеров и методика их развития [Текст]: Автореф. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. Наук / Н.А. Худаков. – М., 1955. – 22 с.

179. Хусяйнов, З.М. Формирование ударных движений с учетом скоростно-силовых особенностей боксеров – юношей [Текст]: Дисс. … канд. пед. наук / З.М. Хусяйнов. – М., 1983. – 24 с.

180. Цзи, Ц. Техника самообороны Дуаньда [Текст] / Цзяньчэн Цзи. – М.: Прасковья, 1995. – 288 с.

181. Цукерман, Г.А. Психология саморазвития [Текст] / Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров. — М.: Интерпракс, 1995. — 288 с.

182. Шиян, В.В. Методические особенности совершенствования спортивных и боевых приемов борьбы к действиям в экстремальных условиях [Текст] / В.В. Шиян, А.Н. Блеер // Вопросы совершенствования боевой подготовки в современных условиях: Матер. межвуз. науч.-практ. конф. / МА МВД России. – М., 2002. – С. 94–100.

183. Шиянов, Е.Н. Развитие личности в обучении [Текст]: учеб. пособие для студ. пед. вузов / Е.Н. Шиянов, И.Б. Котова. – Изд. Центр «Академия», 1999. – 228 с.

184. Шкарин, В.В. Личность студента и успешность его обучения в вузе [Текст]: монография / В.В. Шкарин, В.А. Аверин. – Н.Новгород: изд-во ННГУ, 1991. – 126 с.

185. Штейнбер, В.Э. Образование – технологический рубеж: инструменты, проектирование, творчество [Текст] / В.Э. Штейнбер. – М.: Школьные технологии. – 2000, № 1. – С. 15–36.

186. Шпаченко, Д.И. Способы саморегуляции психических процессов [Текст]: Автореф. дис… канд. псих. наук / Д.И. Шпаченко. – М., 1994. – 24 с.

187. Шулика, Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства [Текст] / Ю.А. Шулика. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004. – 212 с.

188. Щукина, Г. И. Познавательный интерес как педагогическая проблема [Текст]: Автореф. дис… д-ра пед. наук / Г. И. Щукина. – Л., 1969. – 32 с.

189. Щукина, Г. И. Проблемы познавательного интереса в педагогике [Текст] / Г.И. Щукина. – М., 1971. – 18 с.

190. Энгельс, Ф. Диалектика природы [Текст] / Ф. Энгельс, К. Маркс. – т. 20. М.: Политиздат. 1972. 132 с.

191. Якиманская, И. С. Принцип активности в педагогической психологии [Текст] / И. С. Якиманская // Вопросы психологии. – 1989, № 6. – С. 5–13.

192. Якиманская, И. С. Личностно-ориентриентированное обучение в современной школе [Текст] / И. С. Якиманская. – М.: 1996. – 203 с.

193. Яковец, Т.Я., Комплекс педагогических условий формирования готовности студентов к самообразованию [Текст]: Автореф. дис… канд. пед. наук / Т.Я. Яковец. – Курган, 1999, – 22с.

194. Яншин, В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД СССР [Текст]: Автореф. дис. … канд. пед. наук. / В.В. Яншин. —М.,1989. – 24 с.

195. Яхонтов, Е.Р. Методология спортивно-педагогических исследований [Текст]: курс лекций / Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2008. – 187 с.

196. Draeger, D. Asian Fighting Arts [Текст] / D. Draeger, R.W. Smith – Tokyo, 1973. – 264 pages.

197. Fenwick, D.K. Is the ICAC Hong Kong model for fighting corruption transferable? A case study of the Malawi Anti-Corruption Bureau [Текст] / D.K. Fenwick. – London, 2005. – 356 pages.

198. Harris, D. Mental Skills for Phusical People [Текст] / B. Harris, D. Harris – New York: Leisure Press, 1984. – 157 pages.

199. Hein, W. Ju-Jutsu [Текст] / W. Hein, F.J. Gresch – Falken, 1987. – 215 pages.

200. Hernaez, R. Methode superieure de self-defense [Текст] / R. Hernaez, Le Tai Jitsu. – Paris, 1977. – 184 pages.

201. Milkowski, J. I sporty walki dalekiego uschodu [Текст] / J. Milkowski. – Warszawa, 1988. – 237 pages.

202. Tegner, B. Self-defense [Текст] / B. Tegner. – USA, 1977. – 307 pages.

Приложения

Приложение 1

Показатели уровня боеспособности (БСП) контрольной группы рукопашного боя первого года обучения РБ-1

Таблица 1-1

Фамилия	Критерии показателей			Уровень БСП	(%) от max	Суммарный уровень БСП	Размах БСП	Среднее значение	Отклонение от среднего значения	Дисперсия	Средне квадратическое отклонение	Среднеквадратическое отклонение среднего	Доля уровня боеспособности в суммарном уровне (%)
	Физический	Технический	Психический										
Кочетков Н.	24	12	20	56	18,7				52				4,87
Артемов О.	16	11	10	37	12,3				37				2,73
Агафонов А.	32	11	20	63	21,0				63				4,64
Андреев М.	25	11	20	56	18,7				56				4,13
Батурин А.	20	13	10	43	14,3				43				3,17
Извеков С.	27	12	30	69	23,0				69				5,08
Басов В.	33	14	40	87	29,0				87				6,41
Глушков В.	32	12	20	64	21,3				64				4,72
Плетнев В.	19	12	10	41	13,7				41				3,02
Спицын Л.	26	10	20	56	18,7				56				4,13
Болонкин А.	31	14	30	75	25,0	1357	50	59	75	176	13,6	0,27	5,53
Герасимов Н.	22	11	30	63	21,0				63				4,64
Виноградов А.	18	11	10	39	13,0				39				2,87
Коблев А.	24	12	20	56	18,7				56				4,12
Бабарыкин А.	30	13	20	63	21,0				63				4,63
Баринов А.	37	16	20	54	24,3				54				3,98
Зимин В.	28	14	10	50	17,3				50				3,68
Гольцов С.	24	13	30	66	22,3				66				4,86
Антипов А.	27	15	20	58	20,7				58				4,27
Пономарев Г.	32	14	20	66	22,0				86				6,34
Шевцов Е.	29	13	20	62	20,7				62				4,57
Роньжин А.	23	14	10	47	15,7				44				3,24
ИТОГО	**26,3**	**12,6**	**20,0**	**59,0**	**19,7**				**59**				**4,35**

Показатели уровня боеспособности (БСП) экспериментальной группы самообороны первого года обучения САМ-1

Таблица 1-2

Фамилия	Критерии показателей			Уровень БСП	(%) от max	Суммарный уровень БСП	Размах БСП	Среднее значение	Отклонение от среднего значения	Дисперсия	Средне квадратическое отклонение	Среднеквадратическое отклонение среднего	Доля уровня боеспособности в суммарном уровне (%)
	Физический	Технический	Психический										
Буров А.	17	12	10	39	13,0				39				2,91
Сигарев В.	24	11	20	55	18,3				58				4,33
Новицкий А.	19	14	10	43	14,3				40				2,99
Бондин С.	22	13	10	45	15,0				45				3,36
Воронков Е.	34	11	20	65	21,7				69				5,15
Притыкин В.	26	12	30	68	22,7				68				5,07
Бусурин Н.	18	11	10	39	13,0				39				2,91
Гололобов А.	27	14	20	61	20,3				61				4,55
Карпов Ю.	30	14	20	64	21,3				64				4,78
Левашов А.	31	13	30	74	24,7				64				4,77
Лисицкий А.	29	12	40	81	27,0	**1340**	**42**	**58,3**	81	**163**	**12,8**	**0,28**	6,04
Николаев Д.	28	11	20	59	19,7				59				4,40
Сафронов М.	31	12	30	73	24,3				77				5,74
Козаков В.	29	14	30	73	24,3				73				5,45
Иванов Р.	22	12	10	44	14,7				44				3,28
Ершов И.	23	12	10	45	15,0				45				3,36
Семененко Е.	25	13	30	68	22,7				58				4,33
Абросимов Р.	30	12	20	62	20,7				62				4,63
Должников Р.	21	11	20	52	17,3				52				3,88
Осипов В.	26	10	30	66	22,0				70				5,22
Власихин П.	20	10	10	40	13,3				43				3,21
Демехин Е.	29	12	30	71	27,3				71				5,29
ИТОГО	**25,5**	**12,1**	**20,9**	**58,5**	**19,5**				**58**				**4,35**

Показатели уровня боеспособности (БСП) контрольной группы рукопашного боя второго года обучения РБ-2

Таблица 1-3

Фамилия	Критерии показателей			Уровень БСП	(%) от max	Суммарный уровень БСП	Размах БСП	Среднее значение	Отклонение от среднего значения	Дисперсия	Средне квадратическое отклонение	Среднеквадратическое отклонение среднего	Доля уровня боеспособности в суммарном уровне (%)
	Физический	Технический	Психический										
Кочнев А.	50	33	20	103	34,3				91				4,27
Рябинин С.	45	29	20	94	31,3				93				4,41
Панин Н.	38	41	40	119	39,7				119				5,66
Кармазин Б.	51	38	30	118	39,6				118				5,65
Качалов Ю.	49	36	30	115	38,3				115				5,46
Коржевский И.	48	34	50	132	44,0				120				5,69
Фролов А.	46	28	40	114	38,0				110				5,22
Нефедов Н.	53	41	20	114	38,0				107				5,08
Попов Р.	57	37	30	124	41,3				119				5,65
Степанов В.	39	30	30	99	33,0				96				4,55
Баурин А.	41	19	40	100	33,3	**2105**	**39**	**110**	100	**137**	**11,7**	**0,29**	4,74
Мацнев О.	54	24	40	118	39,3				95				4,51
Муравлев С.	45	38	30	113	37,7				123				5,84
Тихомиров Д.	47	31	50	128	42,7				128				6,07
Щапов К.	58	25	30	113	37,7				113				5,36
Петров А.	44	36	30	110	36,7				106				5,03
Луговой С.	56	28	50	134	44,7				129				6,12
Архипов М.	46	40	40	126	42,0				113				5,36
ИТОГО	**48,2**	**32,7**	**34,4**	**115,3**	**38,4**				**111**				**5,26**

Показатели уровня боеспособности (БСП) экспериментальной группы самообороны второго года обучения САМ-2

Таблица 1-4

Фамилия	Критерии показателей			Уровень БСП	(%) от max	Суммарный уровень БСП	Размах БСП	Среднее значение	Отклонение от среднего значения	Дисперсия	Средне квадратическое отклонение	Среднеквадратическое отклонение среднего	Доля уровня боеспособности в суммарном уровне (%)
	Физический	Технический	Психический										
Афанасьев И.	41	24	40	**105**	**35,0**				102				4,31
Иванов С.	32	26	50	**108**	**36,0**				118				5,14
Королев Е.	31	20	40	**91**	**30,3**				99				4,32
Леонов А.	43	34	60	**137**	**45,7**				140				6,09
Барыкин В.	37	29	50	**116**	**38,7**				128				5,57
Буджерин И.	50	30	30	**110**	**36,7**				115				5,00
Рогалев А.	51	38	40	**129**	**43,0**				129				5,61
Картаев Ф.	42	28	40	**110**	**36,7**				116				5,01
Никондров А.	32	33	20	**85**	**28,3**				91				3,96
Ломакин В.	45	37	60	**142**	**47,3**				149				6,48
Молчанов Н.	38	31	50	**119**	**39,7**	**2298**	**63**	**120**	119	**241**	**15,5**	**0,25**	5,18
Шемякин А.	42	27	50	**119**	**39,7**				123				5,35
Фуржиев С.	33	38	30	**101**	**33,7**				117				5,09
Турушев Р.	37	40	40	**117**	**39,0**				117				5,08
Сопов А.	40	32	30	**102**	**34,0**				124				5,34
Рябцев А.	44	44	60	**148**	**49,3**				154				6,70
Звягин А.	31	37	40	**108**	**36,3**				121				5,27
Алексеев Н.	32	42	30	**104**	**34,7**				120				5,22
ИТОГО	**38,9**	**32,8**	**42,2**	**113,9**	**38,0**				**122**				**5,26**

Показатели уровня боеспособности (БСП) контрольной группы рукопашного боя третьего года обучения РБ-3

Таблица 1-5

Фамилия	Критерии показателей			Уровень БСП	(%) от max	Суммарный уровень БСП	Размах БСП	Среднее значение	Отклонение от среднего значения	Дисперсия	Средне квадратическое отклонение	Среднеквадратическое отклонение среднего	Доля уровня боеспособности в суммарном уровне (%)
	Физический	Технический	Психический										
Ливенцев Ю.	62	58	50	170	56,7				182				4,99
Мусихин Д.	55	39	40	134	44,7				134				4,11
Чемборисов С.	72	59	40	171	57,0				199				6,10
Мухаметов Н.	68	41	50	159	53,0				163				4,99
Кураков А.	59	42	40	141	47,0				153				4,69
Сотников С.	81	71	70	222	74,0				229				7,02
Аверкин Н.	67	63	60	190	63,3				190				5,82
Сайфулин А.	59	40	50	149	49,7				158				4,84
Турбанов Ю.	83	54	40	177	59,0				217				6,65
Грищенко С.	64	52	60	176	58,7				192				5,88
Волынский А.	73	65	70	208	69,3	**3264**	**119**	**192**	253	**1196**	**34,5**	**0,17**	7,75
Мышкин В.	82	68	80	230	76,7				224				6,86
Журавлев С.	90	70	60	220	73,3				233				7,14
Терский Ю.	60	55	50	165	55,0				165				5,06
Усков А.	58	46	60	164	54,7				167				5,12
Макушин И.	78	64	70	212	70,7				232				7,11
ИТОГО	**69,4**	**55,4**	**55,6**	**180,5**	**60,2**				**192**				**5,88**

Показатели уровня боеспособности (БСП) экспериментальной группы самообороны третьего года обучения САМ-3

Таблица 1-6

Фамилия	Критерии показателей			Уровень БСП	(%) от max	Суммарный уровень БСП	Размах БСП	Среднее значение	Отклонение от среднего значения	Дисперсия	Средне квадратическое отклонение	Среднеквадратическое отклонение среднего	Доля уровня боеспособности в суммарном уровне (%)
	Физический	Технический	Психический										
Перельыгин А.	42	56	70	168	56,0				169				4,64
Журов А.	49	50	50	149	49,7				144				4,21
Парников В.	56	62	70	188	62,7				180				5,26
Родин М.	52	56	60	168	56,0				168				4,91
Елисеев Д.	66	64	60	190	63,3				194				5,67
Кузнецов И.	54	68	80	202	67,3				147				4,29
Павлов Э.	49	74	60	183	61,0				192				5,61
Жумабаев А.	51	68	100	219	73,0				256				7,48
Новиков С.	57	65	70	192	64,0				193				5,64
Дмитриев В.	61	76	80	217	72,3				241				7,04
Гаврилов В.	77	89	100	266	88,7	**3423**	**134**	**201**	278	**1906**	**43,7**	**0,15**	8,12
Лунин А.	58	78	70	206	68,7				222				6,48
Туинов А.	45	64	60	169	56,3				170				4,97
Фатеев С.	54	69	50	173	57,7				161				4,70
Бердников П.	56	86	80	222	74,0				240				7,01
Гнездилов А.	76	88	100	264	88,0				277				8,09
ИТОГО	**56,4**	**69,6**	**72,5**	**198,5**	**66,2**				**201**				**5,88**

Приложение 2

Результаты эффективности боевых действий по штурмовому бою экспериментальной группы самообороны первого года обучения САМ-1

Таблица 2-1

Номера испытуемых	Количество результативных атак				Общее кол-во атак К (а)	Коэффициент атаки К (атк)	Количество нейтрализованных атак				Общее кол-во атак прот. К (апп)	Коэффициент защиты К(защ)	**Коэффициент боеспособности К (бсп)**
	I кта	II кта	III кта	К(рат)			I ктз	II ктз	III ктз	К(нап)			
1	4			4	10	0,40	6			6	14	0,43	**0,41**
2	7			7	14	0,50	5			5	11	0,45	**0,48**
3	5			5	9	0,56	5			5	12	0,42	**0,49**
4	8			8	15	0,53	7			7	16	0,44	**0,49**
5	7			7	15	0,47	6	2		4	14	0,29	**0,38**
6	9		4	13	16	0,81	10			10	17	0,59	**0,70**
7	7	2		9	14	0,64	8			8	14	0,57	**0,61**
8	5			5	12	0,42	4			4	13	0,31	**0,36**
9	4			4	10	0,40	5			5	16	0,31	**0,36**
10	3			3	11	0,27	5		4	1	18	0,06	**0,16**
11	10		4	14	18	0,78	9			9	12	0,75	**0,76**
12	7			7	17	0,41	9			9	16	0,56	**0,49**
13	5			5	14	0,36	4		4	0	14	0,00	**0,18**
14	11	2		13	19	0,68	10			10	19	0,53	**0,61**
15	6			6	15	0,40	6		4	2	17	0,12	**0,26**
16	8			8	16	0,50	4			4	15	0,27	**0,38**
17	6			6	15	0,40	3	2		1	12	0,08	**0,24**
18	8	2		10	17	0,59	7			7	16	0,44	**0,51**
19	6			6	14	0,43	8			8	14	0,57	**0,50**
20	5			5	12	0,42	6			6	15	0,40	**0,41**
21	6	2		8	16	0,50	6			6	14	0,43	**0,46**
22	9			9	17	0,53	7			7	17	0,41	**0,47**
ИТОГО	**146**	**8**	**8**	**162**	**316**	**0,51**	**140**	**4**	**12**	**124**	**326**	**0,38**	**0,45**
P<0,02, t=0,35, F=2,35													

Результаты эффективности боевых действий по штурмовому

бою контрольной группы рукопашного боя первого года обучения РБ-1

Таблица 2-2

Номера испытуемых	Количество результативных атак				Общее кол-во атак К (а)	Коэффициент атаки К (атк)	Количество нейтрализованных атак				Общее кол-во атак прот. К (апп)	Коэффициент защиты К(защ)	**Коэффициент боеспособности К (бсп)**
	I кта	II кта	III кта	К(рат)			I ктз	II ктз	III ктз	К(нап)			
1	3			3	9	0,33	5	2		3	16	0,19	**0,26**
2	4			4	11	0,36	4			4	15	0,27	**0,32**
3	6			6	13	0,46	6		4	2	17	0,12	**0,29**
4	5			5	12	0,42	3			3	11	0,27	**0,34**
5	8			8	12	0,67	2			2	12	0,17	**0,42**
6	5			5	13	0,38	4			4	15	0,27	**0,33**
7	4			4	9	0,44	3			3	13	0,23	**0,34**
8	4			4	10	0,40	5			5	14	0,36	**0,38**
9	8	2		10	15	0,67	4			4	12	0,33	**0,50**
10	7		4	11	16	0,69	3	2		1	11	0,09	**0,39**
11	6			6	14	0,43	5			5	12	0,42	**0,42**
12	8			8	15	0,53	4			4	14	0,29	**0,41**
13	6			6	13	0,46	3			3	10	0,30	**0,38**
14	4			4	13	0,31	5			5	12	0,42	**0,36**
15	5			5	16	0,31	3			3	9	0,33	**0,32**
16	7			7	14	0,50	5			5	10	0,50	**0,50**
17	5			5	14	0,36	4			4	9	0,44	**0,40**
18	7			7	16	0,44	3			3	10	0,30	**0,37**
19	4			4	10	0,40	7		4	3	13	0,23	**0,32**
20	9			9	14	0,64	5			5	12	0,42	**0,53**
21	7	2		9	15	0,60	6			6	15	0,40	**0,50**
22	8			8	16	0,50	4			4	13	0,31	**0,40**
ИТОГО	**130**	**4**	**4**	**138**	**290**	**0,48**	**93**	**4**	**8**	**81**	**275**	**0,29**	**0,39**
P<0,02, t=0,35, F=2,35													

Результаты эффективности боевых действий по штурмовому бою экспериментальной группы самообороны второго года обучения САМ-2

Таблица 2–3.

Номера испытуемых	Количество результативных атак				Общее кол-во атак К (а)	Коэффициент атаки К (атк)	Количество нейтрализованных атак				Общее кол-во атак прот. К (апп)	Коэффициент защиты К(защ)	**Коэффициент боеспособности К (бсп)**
	I кта	II кта	III кта	К(рат)			I ктз	II ктз	III ктз	К(нап)			
1	5			5	11	0,45	7			7	11	0,64	**0,55**
2	6			6	12	0,50	8		4	4	15	0,27	**0,38**
3	6			6	11	0,55	7	2		5	13	0,38	**0,47**
4	7		4	11	16	0,69	9			9	14	0,64	**0,67**
5	7			7	12	0,58	9			9	17	0,53	**0,56**
6	9	2		11	12	0,92	9			9	16	0,56	**0,74**
7	7	2		9	15	0,60	8			8	15	0,53	**0,57**
8	6			6	16	0,38	8		4	4	14	0,29	**0,33**
9	5			5	13	0,38	7			7	12	0,58	**0,48**
10	7	2	4	13	17	0,76	9			9	16	0,56	**0,66**
11	4			4	10	0,40	8			8	12	0,67	**0,53**
12	6			6	11	0,55	9			9	15	0,60	**0,57**
13	5		4	9	15	0,60	8			8	16	0,50	**0,55**
14	8			8	18	0,44	9			9	17	0,53	**0,49**
15	7			7	17	0,41	7		4	3	12	0,25	**0,33**
16	9	2		11	17	0,65	7			7	14	0,50	**0,57**
17	7			7	12	0,58	9			9	15	0,60	**0,59**
18	9			9	19	0,47	8			8	17	0,47	**0,47**
ИТОГО	**120**	**8**	**12**	**140**	**254**	**0,55**	**146**	**2**	**12**	**132**	**261**	**0,51**	**0,53**
P<0,02, t=0,17, F=1,45													

Результаты эффективности боевых действий по штурмовому бою контрольной группы рукопашного боя второго года обучения РБ-2

Таблица 2-4

Номера испытуемых	Количество результативных атак				Общее кол-во атак К (а)	Коэффициент атаки К (атк)	Количество нейтрализованных атак				Общее кол-во атак прот. К (апп)	Коэффициент защиты К(защ)	**Коэффициент боеспособности К (бсп)**
	I кта	II кта	III кта	К(рат)			I ктз	II ктз	III ктз	К(нап)			
1	4			4	10	0,40	6			6	14	0,43	**0,41**
2	3			3	9	0,33	5			5	12	0,42	**0,38**
3	5			5	12	0,42	6	2		4	13	0,31	**0,36**
4	6			6	11	0,55	5			5	12	0,42	**0,48**
5	4	2		6	10	0,60	3			3	11	0,27	**0,44**
6	5	2		7	11	0,64	6			6	14	0,43	**0,53**
7	4			4	10	0,40	5			5	14	0,36	**0,38**
8	5			5	12	0,42	6			6	15	0,40	**0,41**
9	7			7	13	0,54	5			5	13	0,38	**0,46**
10	6			6	12	0,50	4			4	12	0,33	**0,42**
11	5			5	11	0,45	4			4	11	0,36	**0,41**
12	7			7	14	0,50	4	2		2	13	0,15	**0,33**
13	7			7	12	0,58	4			4	11	0,36	**0,47**
14	5			5	11	0,45	6			6	13	0,46	**0,46**
15	4			4	10	0,40	5			5	12	0,42	**0,41**
16	6			6	13	0,46	4			4	11	0,36	**0,41**
17	7			7	12	0,58	3			3	10	0,30	**0,44**
18	7			7	14	0,50	4			4	11	0,36	**0,43**
ИТОГО	**97**	**4**	**0**	**101**	**207**	**0,49**	**85**	**4**	**0**	**81**	**222**	**0,36**	**0,43**
P<0,02, t=0,17, F=1,45													

Результаты эффективности боевых действий по штурмовому бою экспериментальной группы самообороны третьего года обучения САМ-3

Таблица 2-5

Номера испытуемых	Количество результативных атак				Общее кол-во атак К (а)	Коэффициент атаки К (атк)	Количество нейтрализованных атак				Общее кол-во атак прот. К (апп)	Коэффициент защиты К(защ)	**Коэффициент боеспособности К (бсп)**
	I кта	II кта	III кта	К(рат)			I ктз	II ктз	III ктз	К(нап)			
1	8	2	4	14	15	0,93	7			7	12	0,58	**0,76**
2	7			7	16	0,44	8			8	14	0,57	**0,50**
3	8	2		10	15	0,67	6			6	14	0,43	**0,55**
4	6			6	14	0,43	7		4	3	12	0,25	**0,34**
5	8			8	14	0,57	7	2		5	13	0,38	**0,48**
6	9	2		11	16	0,69	10			10	17	0,59	**0,64**
7	10			10	18	0,56	6			6	14	0,43	**0,49**
8	8	2	4	14	14	1,00	10			10	15	0,67	**0,83**
9	7			7	17	0,41	8		4	4	14	0,29	**0,35**
10	10		4	14	18	0,78	7			7	12	0,58	**0,68**
11	8	4	4	16	14	1,14	9			9	12	0,75	**0,95**
12	7		4	11	12	0,92	7	2		5	11	0,45	**0,69**
13	6	2		8	11	0,73	7			7	12	0,58	**0,66**
14	9			9	15	0,60	8	2	4	2	16	0,13	**0,36**
15	8	4		12	14	0,86	8			8	13	0,62	**0,74**
16	9	2	4	15	13	1,15	9			9	11	0,82	**0,99**
ИТОГО	**128**	**20**	**24**	**172**	**236**	**0,73**	**124**	**6**	**12**	**106**	**212**	**0,50**	**0,61**
P<0,02, t=0,13, F=1,2													

Результаты эффективности боевых действий по штурмовому бою контрольной группы рукопашного боя третьего года обучения РБ-3

Таблица 2-6

Номера испытуемых	Количество результативных атак				Общее кол-во атак К (а)	Коэффициент атаки К (атк)	Количество нейтрализованных атак				Общее кол-во атак прот. К (апп)	Коэффициент защиты К(защ)	**Коэффициент боеспособности К (бсп)**
	I кта	II кта	III кта	К(рат)			I ктз	II ктз	III ктз	К(нап)			
1	6			6	11	0,55	7	2	4	1	12	0,08	**0,31**
2	4	2	4	10	10	1,00	6			6	11	0,55	**0,77**
3	4			4	9	0,44	5		4	1	9	0,11	**0,28**
4	5	2		7	9	0,78	8	2		6	14	0,43	**0,60**
5	7	2		9	12	0,75	7			7	12	0,58	**0,67**
6	5		4	9	12	0,75	8			8	13	0,62	**0,68**
7	5			5	8	0,63	7			7	13	0,54	**0,58**
8	3	2		5	9	0,56	7	2		5	12	0,42	**0,49**
9	4			4	8	0,50	5			5	9	0,56	**0,53**
10	3			3	8	0,38	5	2		3	8	0,38	**0,38**
11	4		4	8	10	0,80	6			6	10	0,60	**0,70**
12	5			5	12	0,42	5			5	8	0,63	**0,52**
13	7	2	4	13	14	0,93	5			5	12	0,42	**0,67**
14	7			7	13	0,54	5	2		3	9	0,33	**0,44**
15	7			7	12	0,58	6	2		4	13	0,31	**0,45**
16	4			4	10	0,40	7		4	3	14	0,21	**0,31**
ИТОГО	**80**	**10**	**16**	**106**	**167**	**0,63**	**99**	**12**	**12**	**75**	**179**	**0,42**	0,53
P<0,02, t=0,13, F=1,2													

Приложение 3

ТЕСТ-ОПРОСНИК

психологического анализа развития волевых качеств у студентов при занятиях самообороной

Целеустремленность

1. Умение ставить ясные цели и задачи:

а) имею ясную перспективную цель на 3–4 года вперед;

б) планирую результат на предстоящий год и намечаю конкретные задачи;

в) ставлю очередные задачи на ближайшие дни.

2. Умение планомерно осуществлять деятельность:

а) выполняю планы отдельных занятий;

б) выполняю планы выступления на занятиях;

в) участвую в оценке проведенных занятий, в корректировке намеченных планов.

3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:

а) ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;

б) намеченные цели и задачи являются мощным источником активности;

в) испытываю чувство удовлетворения от самого процесса занятий.

Настойчивость и упорство

4. Умение длительно добиваться намеченной цели:

а) регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;

б) тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику самообороны;

в) старательно, методично преодолеваю недостатки в самообороне.

5. Умение превозмогать тягостные состояния:

а) при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;

б) находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;

в) терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные,

но нужные упражнения.

6. Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:

а) неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;

б) склонен к увеличению длительности и проведению дополнительных тренировочных занятий;

в) активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.

Решительность и смелость

7. Умение своевременно принимать ответственные решения:

а) своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;

б) своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;

в) своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом.

8. Умение подавлять чувство страха:

а) в условиях реальной физической опасности испытываю стремление к риску и желание перейти к действию;

б) в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;

в) в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.

9. Умение безотказно выполнять принятые решения:

а) после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению;

б) начав выполнение опасного упражнения, продолжаю его и довожу до конца, даже если этому мешают значительные ошибки;

в) неудачи при выполнении опасных упражнений мобилизуют на повторные попытки добиться успеха.

Выдержка и самообладание

10. Умение сохранять ясность мысли:

а) при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;

б) не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных

представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;

в) в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».

11. Умение владеть своими чувствами:

а) легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха);

б) легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);

в) в случае удачи на тренировочных занятиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.

12. Умение управлять своими действиями:

а) сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний;

б) несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на уровне своих возможностей;

в) в конфликтных ситуациях удерживаю себя от неэтичных поступков (пререканий, грубости, ухода с соревнования и др.).

Самостоятельность и инициативность

13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:

а) критически отношусь к советам и действиям других студентов; не склонен слепо подражать авторитетным студентам;

б) самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняю специальные упражнения и т. д.);

в) предпочитаю собственный анализ проведенных занятий.

14. Умение проявлять личный почин и новаторство:

а) люблю изобретать новое и оригинальное в технике самообороны;

б) склонен к самостоятельной творческой разработке тактических действий;

в) ищу индивидуальный вариант своего технического совершенствования.

15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:

а) легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки (другой зал, не те снаряды, плохая погода и т. п.).

б) быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;

в) оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении

упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях.

Протокол оценки волевых умений (в баллах)

Целеустремленность

1. Ставить ясные цели и задачи
2. Планомерно осуществлять деятельность
3. Подчинять себя достижению поставленной цели

Настойчивость и упорство

4. Длительно добиваться намеченной цели
5. Превозмогать тягостные состояния
6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности

Решительность и смелость

7. Своевременно принимать ответственные решения
8. Подавлять чувство страха
9. Безотказно выполнять принятые решения

Выдержка и самообладание

10. Сохранять ясность мысли
11. Владеть своими чувствами
12. Управлять своими действиями

Самостоятельность и инициативность

13. Проявлять независимость в решениях и действиях
14. Проявлять личный почин и новаторство
15. Проявлять находчивость и сообразительность

Оценка волевых умений

Пользуясь описанием признаков проявления волевых умений, самостоятельно оценить развитие собственных волевых. Читая пункт за пунктом, описание признаков волевых умений (а, б, в), следует оценить степень проявления каждого из них и записать соответствующий балл в протокол. Используется следующая шкала оценки: отчетливое проявление – 2 балла, неотчетливое проявление – 1 балл, не проявляется – 0 баллов. Сложить оценки за каждые три признака проявления волевых умений и записать суммарную оценку в протокол.

Приложение 4

ОРГАНИЗАЦИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Тактика бегства

Бегство является самым лучшим способом самообороны по трем причинам:

1. У Вас нет представления об уровне подготовки и нападающего, не знаете, вооружен ли он.

2. Вам не гарантирована победа в схватке.

3. В случае нанесения тяжких повреждений предстоит отвечать перед законом.

Решив бежать, следуйте следующим рекомендациям:

– Старайтесь заранее изучить маршрут, особое внимание обратите на места, где сможете получить помощь.

– Носите с собой карманную сигнализацию, убегая, включите ее.

– Решив бежать, прикиньте ближайшее безопасное место, делайте это быстро и неожиданно.

– Отвлеките нападающего, затем быстрый рывок как на 100 метровке, если преследователь отстал, переходите на более спокойный бег.

– Бросьте все, что мешает бегству (шпильки, тяжелые сумки, пальто). Это не только облегчит вам бег, но и даст какое то время, пока ваши вещи будут подбирать.

– Убегая, не загоните себя в угол.

– Не забегайте в подъезды, подземные переходы, глухие дворы, пустыри.

– Обычно человек убегает по прямой, чаще сворачивайте, меняйте направление движения.

– Соизмеряйте свои физические возможности (прыжки с большой высоты и т. д).

– Если схватили – крутитесь юлой, вырывайтесь, и снова вперед.

– Бежать следует в освещенные, людные места, или туда, где наверняка можно получить помощь (любой охраняемый объект).

– При бегстве создавайте как можно больше шума, зовите на помощь.

– Используйте места с сигнализацией.

– Добежав до ближайшего дома, разбейте окно, не прекращая бег.

– Ударьте по припаркованному автомобилю, возможно сработавшая сигнализация привлечет внимание владельца.

– Если пришлось бежать в темноте – вытяните вперед руку на уровне лица.

– Для отрыва используйте транспорт. Впрыгните на заднюю подножку трамвая, троллейбуса.

– Попалась такси или стоящий с водителем автомобиль – прыгайте в него. Главное – заставить водителя тронуться с места как можно быстрее, подойдут любые средства, от обещаний до угроз.

– На бегу старайтесь вооружиться.

– Если удалось вооружиться, завернув за угол, можно встретить нападающего ударом.

– Если путь отступления перекрыт, никаких остановок, вырывайтесь, расталкивайте, выкручивайтесь и на прорыв.

– Окружили – прорывайтесь в сторону слабейшего.

– Во время бегства вызывайте милицию по мобильнику.

2. Безопасность на улице

Помните, наиболее криминогенные часы – примерно с 20.00 до 1 часа ночи. Особенно выходные и праздничные дни. Зимой преступники обычно подстерегают жертву в теплых местах (подъезды, лифты, и т. д.). С наступлением хорошей погоды большая часть преступлений совершается на улице. Для того, что бы снизить вероятность криминального нападения на улице избегайте попадать в потенциально опасные ситуации.

– Выбирайте самый безопасный маршрут, даже если он в три раза длинней.

– Планируйте маршрут передвижения по освещенным и людным улицам.

– Желательно, что бы на вашем пути были места, где можно получить помощь (милиция, ночной магазин, автостоянка, любой охраняемый объект).

– Прорабатывайте несколько вариантов движения, если навстречу идёт непредсказуемая группа или кто-то следует за вами по пятам, у вас должна быть возможность сразу и естественно (не показывая испуга) свернуть на запасной маршрут.

– Избегайте мест сбора молодежи.

– Обходите стороной пьяных.

– Если предстоит возвращаться домой поздно вечером, надевайте не стесняющую движения одежду и обувь, не провоцируйте вызывающей одеждой.

– Не работайте допоздна, всегда оставайтесь в компании.

– Если задержались в гостях, просите хозяев проводить вас до остановки, а лучше отправляйтесь на такси.

– Предупреждайте родственников и друзей о своем маршруте, просите их встречать вас в вечернее время.

– Идя по улице, держитесь уверенно, но не агрессивно, не провоцируйте нападение.

– Длинные волосы зачесывайте наверх.

– Старайтесь не надевать на шею бусы, длинные шарфы и цепочки.

– Не нагружайте себя слишком большими и тяжелыми сумками и свертками.

– Двигаясь, не прижимайтесь к стенам домов, что бы вас не застали врасплох.

– Ожидайте транспорт на освещенных, по возможности людных остановках.

– На остановке старайтесь становиться так, что бы за вашей спиной никого не было.

– Избегайте пустырей, парков, подворотен.

– В ночное время не пользуйтесь подземным переходом, переходите дорогу по поверхности.

– При движении осуществляйте визуальный контроль пространства, постоянно держите в поле зрения все, что происходит поблизости.

– Если имеете мобильный телефон, заранее наберите 02.

– Не обращайте внимания, если вас стараются задеть словом, идите спокойно, не показывая страха, но и держитесь себя вызывающе.

– Если вас пытаются задержать, приложите все силы, что бы не останавливаться. Остановиться – значит потерять инициативу.

– Идти следует так, что бы машины двигались вам навстречу.

– Если у Вас что-то спрашивают из автомобиля, скажите, что не знаете, и продолжайте движение, ни в коем случае не подходите к машине и не наклоняйтесь к окну.

– Не разговаривайте, когда Вам предлагают покататься на машине, резко сверните на дорогу, где автомобиль не сможет проехать, либо зайдите в место, где есть люди.

– Помните, провоцирующим моментом являются яркий макияж, обилие бижутерии, обтягивающая и декольтированная одежда.

– Собираясь на торжество, свой «навороченный» наряд прикройте легким плащом или накидкой.

– Выходя из дома, не одевайте на себя все драгоценности, несите их в сумочке, если все таки одели, постарайтесь, что бы они не бросались в глаза.

– Опасайтесь даже невинных просьб. Преступник может отвлекать таким образом внимание.

– Держите дистанцию между собой и спрашивающим человеком так, что бы вас не достали ударом или газовым баллончиком.

– Любого догоняющего вас рассматривайте как опасность. Проверьте, ускоряя темп или перейдя на другую сторону.

– Почувствовав, что нападение неизбежно, отвлеките нападающего разговором, толкните его изо всех сил и бегите.

– Если нападение совершено с целью ограбления, отдайте преступнику требуемое.

– Имейте два кошелька. Один, с меньшей суммой – для грабителя.

– Подвергнувшись нападению, сразу звоните в милицию.

3. Противодействие агрессивному нападению в лифте

– Не входите в лифт с незнакомым мужчиной, как бы прилично он не выглядел.

– Входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за вами может заскочить в кабину.

– Оказавшись перед дверьми лифта вдвоем с незнакомым человеком, отправьте его одного, можно сказать, что ждете друга, мужа, который вот-вот появится.

– Если в вызванном вами лифте уже находиться незнакомый пассажир, внушающий подозрение, не входите в кабину, а вызовите лифт снова.

– Если незнакомец вошел в лифт после Вас и у вас закрались сомнения, нажмите кнопку ближайшего этажа и выходите.

– Если на лестничной площадке, куда вы направляетесь, находятся подозрительные люди, лучше подняться выше или спуститься за помощью.

– За вами вошел в лифт незнакомец, вызывающий опасения, нажмите одновременно кнопки "Вызов" и "Стоп", чтобы кабина стояла с открытыми дверьми на месте, спросите, какой этаж ему нужен. После ответа нажмите кнопку нужного незнакомцу этажа и завяжите разговор с диспетчером. Диспетчер слышит, что происходит в лифте, и может при необходимости заблокировать лифт между этажами, вызвать милицию и лифтера.

– После выхода незнакомца из кабины нажмите кнопку вашего этажа и, приехав, поблагодарите диспетчера.

– Не стойте в лифте спиной к пассажиру, ненавязчиво наблюдайте за его действиями.

– Если угроза стала реальной, можно остановить лифт между

этажами. Для этого резко подпрыгните и ударьте ногами о пол. Выбраться из кабины без помощи механиков будет невозможно. Оказавшись в «ловушке», преступник скорее всего откажется от нападения.

– При нападении поднимите крик, шум, стучите по стенкам кабины.

– Оцените ситуацию и, по возможности, защищайтесь любым способом путем причинения нападающему существенного вреда в пределах необходимой обороны.

– Нажмите кнопку "Вызов диспетчера" и любого этажа.

– При попытке нападающего остановить лифт между этажами не давайте ему возможность приближаться к пульту, постоянно нажимайте кнопку ближайшего этажа.

– Если двери лифта открылись, постарайтесь выскочить на площадку, шумом и звонками в двери позвать соседей на помощь или выбежать на улицу.

– Оказавшись в безопасности, немедленно вызовите милицию, сообщите приметы и направление ухода нападавшего, попросите соседей оказать вам помощь.

4. Противодействие преступному посягательству в подъезде дома

– Если есть возможность – поставьте кодовый замок и домофон.

– Следите, что бы двери на чердак и в подвал были заперты.

– Площадка перед подъездом и сам подъезд должны быть освещены. Вкручивайте перегоревшие лампочки или обращайтесь в ЖРЭУ.

– Не входите в подъезд с незнакомыми людьми.

– Не входите, услышав вверху незнакомые голоса, дожидайтесь внизу других жильцов.

– Или позвонив в домофон, просите вас встретить родственников или соседей.

– При отсутствии в подъезде домофона позвоните по телефону и попросите встретить, либо обговаривайте заранее время возвращения.

– Если провожает хороший знакомый, просите проводить вас до двери.

– Не открывайте дверь подъезда, если просят в домофон незнакомые люди.

– Открывая кодовый замок, следите, что бы вслед за вами не вошел в подъезд посторонний.

– Услышав шум происходящей в подъезде ссоры – лучше

переждите.

– Не позволяйте собираться в подъезде компаниям. Обратитесь к участковому.

– Не делайте замечаний, не пререкайтесь, не реагируйте на оскорбления, проходя мимо подобной компании, идите, не замедляя шаг.

– Старайтесь, что бы ваше поведение оставалось естественным.

– Обратились с просьбой – сделайте вид, что не услышали и идите дальше.

– Вряд ли вся компания двинется за вами, скорее 1–2 человека. А с двумя договориться да и вести бой гораздо проще.

– Если удалось подняться на площадку выше или спуститься ниже, скорее всего вы договоритесь с преследователями, но отвечать на вопросы нужно корректно и максимально вежливо.

– Если нападение все же произошло, помните, отбиваться гораздо удобнее убегая вверх по лестнице.

– Поднимайте шум, звоните в двери, кричите. Не забывайте, убегая, отбиваться ногами.

– Если при входе в подъезд внезапно погас свет, сразу назад, на улицу. Звоните домой, соседям, что бы вас встретили.

– Особенно внимательно входите в темный подъезд. Неплохо иметь при себе брелок – фонарик.

– Самое удобное место для нападения в подъезде – это тамбур. Будьте внимательны, смотрите, что бы в тамбуре никого не было.

– Услышав позади себя шум или увидя подозрительное движение резко уходите вниз в сторону (подсадом), можно сделать вид, что споткнулись.

– Если нападение произошло с целью ограбления, да к тому же преступник не один или вооружен, разумнее расстаться с материальными ценностями.

5. Безопасное поведение в общественном транспорте

Пользуясь общественным транспортом, помните:

– Ожидайте транспорт на хорошо освещенной остановке рядом с группой людей, вызывающих у вас доверие.

– Избегайте в темное время неосвещенных остановок.

– Старайтесь заранее изучить расписание движения транспорта, что бы долго его не ожидать.

– Не засыпайте, не заглядывайтесь в окно, если на полу стоит ваша сумка.

– Не садитесь к окошку, т. к. вас легко будет заблокировать,

сев рядом.

– Помните, при аварии середина салона справа – самое безопасное место.

– Если нет свободного места для сидения, постарайтесь стоять в центре салона.

– Не стойте около дверей, именно здесь вас легче обокрасть выходящим ворам.

– Старайтесь садиться ближе к водителю или к группе женщин.

– Не садитесь в прицепной вагон трамвая, если в нем нет других пассажиров, в позднее время всегда садитесь в первый вагон.

– Если вошел вызывающе ведущий себя человек, не встречайтесь с ним глазами, сделайте вид, что читаете.

– Если в транспорте есть пассажиры, поднимайте шум, зовите на помощь.

– Не вступайте в разговоры с подозрительными или пьяными людьми.

– Не привлекайте к себе внимания громким разговором.

– Не информируйте окружающих о цели и маршруте своей поездки.

– Не пересчитывайте деньги.

6. Личная безопасность при пользовании такси

– Не ездите автостопом.

– Пользуйтесь такси, по возможности, заказывайте через диспетчера, уточняя номер и марку машины.

– Ждите машину в помещении, выходите только после звонка диспетчера.

– Садитесь на заднее сидение.

– В разговоре с водителем не сообщайте ему о себе никаких сведений.

– Точно и четко называйте нужный адрес.

– Следите, что бы вас везли кратчайшим и правильным маршрутом.

– Не соглашайтесь никуда заезжать.

– Категорически отказывайтесь брать по дороге попутчиков.

– Откажитесь, если водитель вас угощает пивом, и т. п., известны случаи применения клофелина именно в такси.

– Не просите подъехать за вами позже и отвезти домой, так как вас некому встретить.

– Не демонстрируйте водителю всю имеющуюся в кошельке наличность.

– Заранее отложите необходимые для расчета деньги.

– Добравшись до места, попросите водителя подождать, пока вы не войдете в подъезд.

– Перед тем, как сесть в такси – убедитесь, что в салоне никого, кроме водителя нет.

– Если есть еще кто-то, не садитесь в машину.

– Если водитель отклоняется от маршрута, твердо требуйте возвращения на прежний маршрут.

– Если нападение произошло, или, несмотря на ваши требования водитель отклоняется от маршрута, сопротивляйтесь, постарайтесь привлечь внимание ГАИ мешая водителю вести машину (разбейте стекло, закройте водителю обзор, толкайте под руки, переключайте скорости).